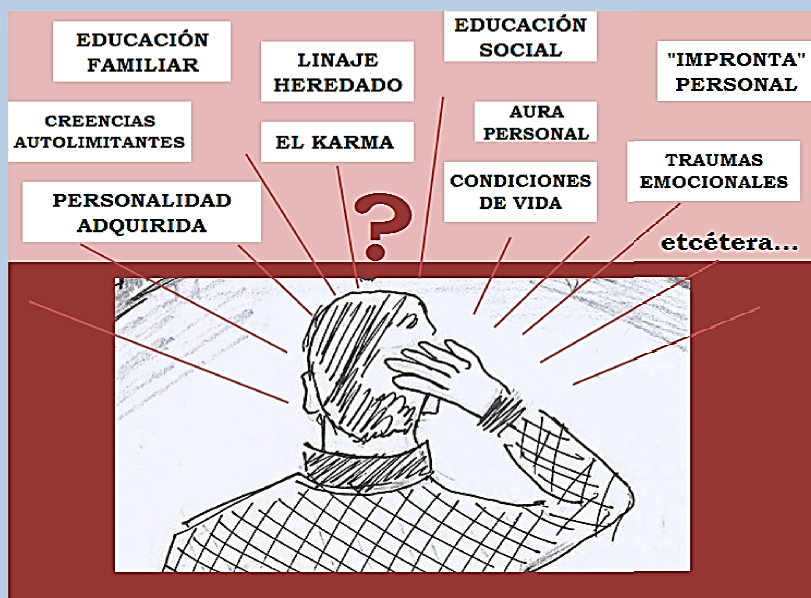


LIBRO DEL CONDICIONAMIENTO PERSONAL LIMITANTE



¿SOMOS, de verdad, LIBRES?

Un cuestionamiento «amigable» de la capacidad real para pensar, sentir, decir y actuar con plena libertad

Javier Iraola

El *Libro del Condicionamiento Limitante* invita a realizar un recorrido ordenado y organizado, a lo largo de los factores que condicionan la vida individual, afectando a la manera de pensar, sentir, decir y actuar. Estos factores se forman, principalmente, durante la infancia y la adolescencia e inclusive una buena parte de ellos ya se reciben «de regalo» por el mero hecho de la concepción y el nacimiento.

Su variedad es amplia, abarcando aspectos tan diversos como el Linaje Familiar Hereditario, las Heridas Emocionales, el Karma Natal, la Relación con los Progenitores, la Educación Familiar y la Social, las Autocreencias Limitantes, la Personalidad Básica, la Personalidad Adquirida, la Posición Astral del Nacimiento, la Constitución Física Personal, las Circunstancias Vitales, las Primeras Experiencias de la vida o los Traumas Emocionales, por ejemplo. Todos ellos estructuran el conjunto de filtros personales con los que se hace frente a la experiencia de la vida.

Mediante el conocimiento detallado de cada factor, se revelan al viajero las claves que le ayudarán a entender, cómo ese *Condicionamiento Limitante* está alterando su visión de la realidad y cómo puede liberarse de ellos.

Ese conocimiento será de gran importancia para todas aquellas personas que tienen responsabilidades directas sobre otras, en periodos como la infancia o la adolescencia. Lo que no quita para que esas claves sean igual de valiosas para quien desea lograr —en cualquier etapa de su vida— el grado más alto de libertad, un nivel de conciencia y consciencia superior, un estado permanente de satisfacción o la ansiada perfección personal.

CUADRO GENERAL DEL CONDICIONAMIENTO LIMITANTE

CONDICIONAMIENTO NATAL

Constitución Física e Imagen Personal
Deudas Kármicas Heredadas
Linaje Familiar Heredado
Posición astrológica en el nacimiento
Concepcion, Embarazo y Parto
Circunstancias Personales al Nacimiento
Personalidad Básica del Nacimiento
Heridas Emocionales Natales

CONDICIONAMIENTO INFANTIL

Condicionamiento Educacional Familiar
Condicionamiento Educacional Social
Personalidad Adquirida Adaptativa
Relación con el Padre y con la Madre
Heridas Emocionales de la Infancia
Creencias Autolimitantes

CONDICIONAMIENTO DE ADOLESCENCIA

Primeras Experiencias mal asimiladas
Primeras Decisiones Importantes
Influencia de los Grupos y el Ambiente
Cambios en las Circunstancias Personales
Traumas Emocionales Intensos

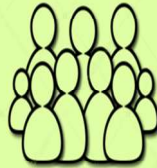
CONDICIONAMIENTO EDAD ADULTA

Etapas de la vida adulta
Estado de los equilibrios personales
Decisiones Importantes
Traumas Emocionales de alto impacto

¿ Estamos condicionados para pensar, sentir o actuar de una manera predeterminada?

¿ Somos, de verdad, libres para pensar, sentir o actuar de acuerdo con nuestra voluntad y deseo?

SERES HUMANOS



FORMA DE
PENSAR

FORMA DE
SENTIR

FORMA DE
ACTUAR

COMPORTAMIENTO

EFFECTOS Y CONSECUENCIAS

NUEVO CONDICIONAMIENTO

NOTA GENERAL DEL AUTOR SOBRE LOS FACTORES DEL CONDICIONAMIENTO LIMITANTE

La incorporación de un factor en este Libro del Condicionamiento Limitante con su correspondiente descripción, tanto de sus particularidades específicas como de sus tratamientos de liberación, se hace únicamente con intención expositiva para facilitar la transmisión de los conocimientos teóricos y prácticos, que ayuden a identificar los factores que condicionan o pueden condicionar nuestros comportamientos cotidianos, desde muy diferentes categorías y proposiciones, pero que no deben tomarse como recomendaciones de ejecución o de aceptación de tal o cual factor o de tal o cual tratamiento.

La aceptación de un factor y la decisión de realizar un tratamiento de liberación corresponderá, siempre, a cada persona en particular, mediante la aplicación del juicio crítico que habrá elaborado al tomar contacto con cada factor y con cada tratamiento de liberación.

Valencia, verano de 2017
Reelaborado en marzo de 2023

ÍNDICE

Parte Primera

VISION GENERAL DEL CONDICIONAMIENTO

1.- Aspectos Generales del Condicionamiento	11
2.- Tipos de Condicionamiento	
2.1 Condicionamiento Natal	19
2.2 Condicionamiento de la Infancia	21
2.3 Condicionamiento de Adolescencia y Juventud	23
2.4 Condicionamiento de la Edad Adulta	24
3.- Cómo tratar el Condicionamiento Limitante	28
4.- Condicionamiento Extremo: Adiciones y Dependencias	45

Parte Segunda

VISIÓN INDIVIDUAL DE FACTORES QUE INTEGRAN EL CONDICIONAMIENTO LIMITANTE

Grupo del Condicionamiento Natal

Factor 1.- Constitución Física e Imagen Personal	55
Factor 2.- Deudas Kármicas Heredadas	64
Factor 3.- Linaje Familiar Heredado	74
Factor 4.- Posición de los Astros en el Nacimiento	81
Factor 5.- Concepción-Embarazo-Parto	86
Factor 6.- Circunstancias Personales del Nacimiento	92
Factor 7.- La Personalidad Básica del Nacimiento	97
Factor 8.- Las Heridas Emocionales Latentes	104

Grupo del Condicionamiento Infantil

Factor 9.- El Condicionamiento Educacional Infantil

9.1.- Condicionamiento Educacional Familiar 111

9.2.- Condicionamiento Educacional Escolar 119

Factor 10.-La Personalidad Adquirida en la Infancia 123

Factor 11.- Relación con el Padre y la Madre 138

Factor 12.- Las Heridas Emocionales de la Infancia 151

Factor 13.- Las Creencias Autolimitantes 163

CONDICIONAMIENTO LIMITANTE ADOLESCENTE

Primeras Experiencias de la Adolescencia 181

Primeras Decisiones Importantes de la Adolescencia 183

Influencia de los Grupos y del Medio Ambiente 186

Traumas Emocionales 188

Cambios en las Circunstancias Personales 190

CONDICIONAMIENTO LIMITANTE EN EDAD ADULTA

En la Etapa de la Inmortalidad 198

En le Etapa de la Ocupación 202

En la Etapa de la Preocupación 207

En la Etapa de la Adaptación y Aceptación 213

ÉPILOGO 219

ANEXO

MAPA DEL CONDICIONAMIENTO PERSONAL 221

PARTE PRIMERA

VISIÓN GENERAL DEL CONDICIONAMIENTO

Antes de iniciar el análisis y la descripción de los factores individuales que forman el condicionamiento personal, parece oportuno repasar algunos conceptos generales que ayudarán a entender, a posicionar y a comprender mejor este concepto del *Condicionamiento Limitante*, analizando cómo afectará, a nivel general, el desarrollo de la vida cotidiana de una persona. Luego, en la segunda parte —que es la verdaderamente importante—, ya se entrará en detalles, factor por factor, de sus claves y de sus especificidades, tanto descriptivas como de tratamiento de cara a su liberación.

Es muy recomendable atravesar por esta fase más tediosa antes de sumergirse en el análisis detallado de cada factor, puesto que facilita una serie de conocimientos generales que ayudan a comprender la totalidad del condicionamiento, sea limitante o sea natural. Además de que facilita la comprensión de la evolución de las personas que viven a nuestro cargo, en un período de su vida que es dependiente y fácil de influenciar.

PARTE PRIMERA

VISIÓN GENERAL DEL CONDICIONAMIENTO

1 ASPECTOS GENERALES DEL CONDICIONAMIENTO

¿Qué se entiende en general por «Condicionamiento»?

«El Condicionamiento» se refiere al conjunto de factores diversos que influyen y orientan el comportamiento, las acciones, los patrones de conducta, los pensamientos, las decisiones y hasta los sentimientos de una persona en una dirección determinada». Frente a ella se posiciona un concepto más tradicional y general que considera como condicionamiento a «todo tipo de proceso mental que implica la relación y asociación de un estímulo con una respuesta específica».

Lo importante es que, en general, «casi todo en la vida es condicionamiento», y que gran parte de él es positivo puesto que facilita a la persona las claves para responder de manera coherente e integrada dentro de la sociedad y de la cultura a la que pertenece y en la que desarrolla su vida cotidiana. Lo que implica que el condicionamiento le obliga y le empuja a actuar de una manera determinada, so pena de no ser aceptado en la sociedad. Así entendido se percibe como algo positivo y necesario, ya que gracias a su existencia una persona conocerá de antemano el tipo de respuesta que se espera de ella y lo que recibirá por sus actos y comportamientos, cuando permanezcan alineados —o no— con el conjunto de reglas, normas, creencias, principios y valores «generalmente aceptados» que esa sociedad respeta, evitando las sorpresas. Pero esto para nada es limitante.

Efectivamente no es «limitante» porque bajo esa denominación se quiere reconocer que algo es perjudicial para el individuo, mientras que en el caso comentado no solo falta ese perjuicio o daño, sino que hasta ayuda para la integración del ser humano en su entorno. Ese

condicionamiento que empuja —«obliga» para ser francos— a actuar, decir, pensar y sentir según lo establecido, se le reconoce como *Condicionamiento de Adaptación e Integración*, y explica el conjunto de esas normas y reglas que deberán respetar las personas para adaptarse a la sociedad en la que viven y se desarrollan. Esencialmente se transmite por la educación familiar, social, cívica, escolar, religiosa y sexual, las cuales se asimilan aceptando unos códigos de comportamiento establecidos. Habitualmente se trata de un condicionamiento positivo e integrador, que se vuelve limitante cuando, de acuerdo con lo definido, «resulta perjudicial», lo que ocurrirá en la medida que transmita «restricciones, limitaciones, errores o rigideces» sobre la existencia que perturbarán el desarrollo personal. Es muy posible que una persona, cuando desarrolle su identidad y su personalidad propia completa, intente posiblemente modificar esas condiciones negativas, si lo desea.

Existe, también, un tipo de condicionamiento vinculado con las condiciones particulares que afloran en el nacimiento de una persona, como son las Circunstancias Personales: Constitución Física; Fortalezas; Debilidades; Imagen Personal; Personalidad: Inteligencia; Habilidades; etcétera, y las Circunstancias Familiares: País; Clase Social; Raza; Tipo de Familia; Lugar; Cultura; Profesiones; Empleos; Recursos; etcétera, lo que determinará una gran diversidad de escenarios donde se desarrollará la vida cotidiana. De acuerdo que esas condiciones tan diferentes se manifestarán en oportunidades para las personas también muy distintas, y que causarán muchos problemas si es que se comparan. Pero normalmente las circunstancias causarán perturbación cuando sean tan malas o tan escasas que generen verdaderas limitaciones, tanto en las capacidades personales —pensemos en una fuerte discapacidad, por ejemplo— como en las capacidades sociales —pensemos, por ejemplo, en un fuerte estado de escasez o de pobreza—, lo que se reconoce como «estados de

carencia». En estos casos la situación expresará claramente una limitación severa.

A este conjunto de factores recibidos en el nacimiento —sobre todo— se le reconoce como *Condicionamiento Natural y Lógico*, puesto que sus efectos están en perfecta alineación con el factor causante. En este tipo de condicionamiento, lo importante, aparte del reconocimiento de la capacidad limitante y perturbadora que tenga, será adoptar la actitud personal de respuesta adecuada para no potenciar ese efecto perturbador. Por ejemplo, pensemos en una cojera limitativa de nacimiento muy importante, pero que además es experimentada de mala manera, entonces el resultado será el sufrimiento de una doble limitación, tanto por el hecho en sí mismo como por la vivencia que se realiza de él.

En otras ocasiones, el condicionamiento «nace» con la capacidad de perturbar y ser dañino desde su origen. Puede ser tanto un condicionamiento heredado que nace con la misma persona o bien puede ser desarrollado en épocas cruciales, como la infancia y la adolescencia, pero tiene la particularidad de ser siempre malo y negativo, con gran capacidad de perturbación. Es el caso, por ejemplo, del Karma Natal sin resolver, de la Personalidad Adquirida defensiva, de las Heridas Emocionales, natales y nuevas, de los efectos de la Relación con el Padre y la Madre mal resueltos, de los Efectos Educativos negativos, de los Traumas Emocionales y Físicos experimentados, del Linaje Familiar pendiente, de las Deudas Kármicas heredadas o de los posibles Traumas del Embarazo o del Parto, por ejemplo, en los cuales su sola presencia y existencia ya es desestabilizadora.

Conforme se investigan los comportamientos humanos y sus causas, se obtienen más evidencias de la complejidad de los factores que están influyendo en el comportamiento real de una persona. Hoy en día, la capacidad «casi física» de mirar en el interior del cerebro, está aportando

novedades sorprendentes sobre la auténtica voluntariedad y autocontrol de los actos de los seres humanos.

Pero no es preciso recurrir a nuevas ciencias ni a modernas aplicaciones tecnológicas para cuestionar la plena libertad de la toma de decisiones en los comportamientos del ser humano. Hace ya mucho tiempo, que personajes excepcionales manifestaron sus teorías y sus dudas al respecto. Por ejemplo, Albert Einstein sostenía la idea de que «el ser humano podía hacer lo que quería, pero no era capaz de decidir lo que quería». Sigmond Freud en lo referente al tema explicaba la idea de que el YO no era dueño de «su residencia». Por su parte Calvino, abrumado por la amplitud y extensión del condicionamiento, desde el biológico hasta el religioso, pasando por el genético, el educacional, el ambiental, el emocional o el lingüístico exclamaba su famoso dicho: «El hombre carece de libre albedrío».

En alguna medida, todos ellos expresaban un claro cuestionamiento de la capacidad del ser humano para decidir libremente, y para asegurar la plena soberanía sobre sus actos.

En cualquier caso, da igual que sea condicionamiento de integración, heredado y recibido con el nacimiento, desarrollado en la infancia o la adolescencia, la realidad es que hay que enfrentarse con la posibilidad real de que el ser humano NO sea tan dueño de sus actos como piensa. Con calma, con curiosidad y con la expectativa de recuperar totalmente la soberanía, si es que no la tiene. Es por ello que este libro se autocalifica como «un cuestionamiento amigable» de la capacidad real para pensar, sentir, decir y actuar con libertad.

Y dada la enorme importancia y trascendencia que esto tiene para el pleno desarrollo de una persona en su integridad, esa ha sido la misión elegida para este libro:

«Identificar y reflexionar sobre El Condicionamiento Limitante de nuestras vidas cotidianas, con la finalidad de liberarnos total o parcialmente de sus efectos limitantes, recuperando de esa manera la plena soberanía de nuestros actos, y logrando un mayor estado de bienestar cotidiano».

Tan importante como la calificación que recibe un condicionamiento respecto a si es perturbador o no es la calificación que reciba con respecto a si es modificable o no, y dentro de esa capacidad para su modificación saber si ésta es ejecutable por la persona con autonomía o tiene que recurrir a la ayuda de personas externas especializadas. Cuando se considere la prioridad para trabajar con los factores del condicionamiento del apartado 3: «Cómo tratar el Condicionamiento Limitante» este tema será desarrollado más ampliamente.

Desde la perspectiva de este libro, el condicionamiento que interesa es aquel que produce consecuencias perturbadoras en la forma de vivir y gozar de la vida y de las experiencias cotidianas, casi sin que la persona se percate de ello y que, además, es modificable. De ahí que se le denomine *Condicionamiento Limitante*, siendo muy conveniente aprender a gestionarlo para mejorar la calidad de la vida. Porque lo que es cierto es que esa perturbación se manifiesta de diversas maneras, provocando efectos en el ser humano «condicionado» que no suelen ser demasiado deseados.

Como por ejemplo:

Le provoca una clara sensación de separación y alejamiento de su verdadero potencial personal.

No le permite hacer lo que es mejor para él;

Le causa dificultades en sus relaciones personales;

Le hace sentir una profunda insatisfacción interna;

Le conduce a una posición personal de rigidez e intransigencia;

Le dificulta la posibilidad para mantener una relación positiva con su entorno cercano;

Le obliga a atraer siempre situaciones difíciles y problemas similares que se repiten sin parar;

Le obliga a repetir los mismos errores;

Le genera la persistente sensación de que le resulta muy difícil obtener sus logros y sus metas personales propuestas;

Le produce la sensación de no estar cumpliendo con el sentido y el propósito de la vida;

Su alma se resiente;

Es decir, que el ser humano no se siente satisfecho para nada de los resultados obtenidos, al tiempo que intuye la posibilidad de lograr un nivel de bienestar personal muy mejorable. Entonces, nuestras prioridades serán claras. Nos enfocaremos en el condicionamiento limitante que podemos manejar, aquel que es importante y merece la pena hacer el esfuerzo para sanarlo, que nos hace daño, que tenemos bien identificado, cuya solución nos reportará claros beneficios y cuya liberación dependerá de nuestros propios medios. Condicionamiento que se identifica como *Condicionamiento Modificable*, puesto que lo resolvemos con nuestras acciones y nuestro esfuerzo.

La realidad indica que las personas «soportan» significativos y poderosos condicionamientos ya desde su nacimiento, los cuales imponen su ley hasta el punto de influenciar una gran parte de las acciones que realizan. Cabría entonces argumentar que, dado que el *Condicionamiento Limitante* reduce la capacidad de actuar con plena libertad, se podría llegar incluso a cuestionar la responsabilidad sobre los propios actos del ser humano.

Cuestionamiento que permitiría plantear incluso la duda sobre si una persona podría ser sometida a juicio o si tan siquiera podría ser declarada «culpable» o «inocente», con objetividad, ya que no es totalmente «dueña» de sus elecciones. Sin embargo, es importante dejar claro desde el inicio que la existencia de factores diversos que condicionan y limitan la libre capacidad para actuar, pensar, sentir y decir, ni pone en duda la exigencia de responsabilidades personales por las consecuencias de los actos, ni resta posibilidades a la capacidad real para que las personas dirijan su destino. Pero, para entender más fácilmente esta cuestión se diferencian tres planos de acción:

Uno: «Admitamos que es posible que las personas no sean tan plenamente dueñas de los actos que realizan».

Dos: «Aceptemos que es posible que las personas no sean tan plenamente responsables de los actos que realizan».

Tres: «Pero, lo que es incuestionable, es que las personas son plenamente dueñas y responsables de todas las consecuencias y los efectos de los actos que realizan».

Las otras personas no tienen culpa del condicionamiento que impide o dificulta a otro ser humano ser plenamente dueño de sus actos. Es inevitable que otras personas se vean afectadas, y hasta dañadas, por el incumplimiento de las normas, las reglas y las obligaciones que precisamente están diseñadas para propiciar y favorecer la vida en común. Entonces al individuo social no le queda más remedio que conocer y aceptar el cumplimiento de esas normas, leyes y reglas por encima de su propio condicionamiento, consciente o inconsciente, respondiendo de sus actos frente a la sociedad. Por lo tanto, en el fondo, la cuestión de la responsabilidad «condicionada» resulta poco práctica, ya que lo importante es conocer y recordar que toda persona responderá por los efectos y las consecuencias que sus acciones tienen sobre las demás personas y sobre la sociedad, o debería.

Por otra parte, el *Condicionamiento Limitante* posee un grado de consistencia extraordinario y se arraiga, en muchas de sus manifestaciones, en lo más profundo de la persona en el nivel del inconsciente desde donde ejerce su influencia. Esta circunstancia añade una intensa dificultad al momento de darle el tratamiento adecuado, dificultad que ya se vislumbra desde el inicio cuando se intenta hacer su identificación y su reconocimiento, puesto que al formar parte del inconsciente no «es visto» con facilidad.

Por ello, el propio objetivo de este libro consistirá en ir procesando y descubriendo, uno por uno, los factores integrantes del *Condicionamiento Limitante* para conseguir la familiarización con ellos, logrando que afloren a la superficie de lo visible y que, entonces, puedan ser descubiertos y observados. Al descubrirlos, se tendrá la opción de saber qué hacer con ellos, pero su sola identificación, aportará ya un gran avance en su tratamiento.

2 TIPOS DE CONDICIONAMIENTO QUE NOS AFECTAN

Para facilitar la comprensión y el manejo de los factores que componen el condicionamiento, se les ubica y clasifica conforme a los períodos de la vida donde se forman o donde hacen su aparición, partiendo del supuesto formulado de que «ya» en el momento del nacimiento —e inclusive desde la concepción— las personas son «activadas» con una serie de condicionamientos específicos, singulares y únicos. Esos condicionamientos iniciales se completarán con los que se adquieren en el periodo entre el nacimiento y los diez años de edad, se consolidarán en la adolescencia hasta alcanzar la mayoría de edad y, a partir de entonces, formarán parte del individuo hasta el ocaso de la vida.

En el cuadro de la página siguiente se presenta una clasificación básica, por períodos vitales, de los tipos de condicionamiento limitante que afectarán a las personas en su vida. Esta misma clasificación permitirá hacerse una

idea del recorrido que se propondrá a lo largo del libro.

En el referido cuadro se observa cómo se ha agrupado dicho condicionamiento en cuatro bloques o áreas principales. La primera se reconoce bajo el título del *Condicionamiento Natal*, la segunda se corresponde con el *Condicionamiento de la Infancia* hasta los diez años —más o menos—, la tercera se ciñe al período hasta la mayoría de edad, denominado *Condicionamiento Adolescente* y, finalmente, se alude al periodo desde la mayoría de edad hasta el ocaso como el *Condicionamiento Adulto*.

1.- *Condicionamiento Natal*.

En esencia, el *Condicionamiento natal* se distingue porque aparece en el ser humano como una realidad que se le impone, pero en la que él no ha participado activamente. Esta presencia natal del condicionamiento incluye desde factores heredados de vidas anteriores —como *El Karma*—, pasando por factores hereditarios familiares no resueltos —como *El Linaje Familiar* pendiente—, hasta considerar el arrastre de *Heridas Emocionales* sin sanar procedentes de vidas anteriores o la propia *Constitución Física* o las *Circunstancias Personales y Familiares* que le tocará vivir por nacimiento.

Respecto a la idea de que esas condiciones se impongan al nuevo ser sin su intervención, existen fundadas creencias de que es la propia alma de la persona naciente la que elige «todas las circunstancias completas de su presente vida» —en un proceso que no es comprensible por medio de la razón—, para tener la oportunidad de hacer el aprendizaje que aún tiene pendiente. Y cuando se dice que «todas» se hace referencia a todas las experiencias junto a sus entornos correspondientes.

Mirando el cuadro se comprende enseguida que unos factores del *Condicionamiento Natal* serán más entendibles que otros, como es el caso de la *Constitución Física e Imagen*

CUADRO GENERAL DEL CONDICIONAMIENTO LIMITANTE

CONDICIONAMIENTO NATAL

Constitución Física e Imagen Personal
Deudas Kármicas Heredadas
Linaje Familiar Heredado
Posición astrológica en el nacimiento
Concepcion, Embarazo y Parto
Circunstancias Personales al Nacimiento
Personalidad Básica del Nacimiento
Heridas Emocionales Natales

CONDICIONAMIENTO INFANTIL

Condicionamiento Educacional Familiar
Condicionamiento Educacional Social
Personalidad Adquirida Adaptativa
Relación con el Padre y con la Madre
Heridas Emocionales de la Infancia
Creencias Autolimitantes

CONDICIONAMIENTO DE ADOLESCENCIA

Primeras Experiencias mal asimiladas
Primeras Decisiones Importantes
Influencia de los Grupos y el Ambiente
Cambios en las Circunstancias Personales
Traumas Emocionales Intensos

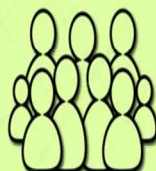
CONDICIONAMIENTO EDAD ADULTA

Etapas de la vida adulta
Estado de los equilibrios personales
Decisiones Importantes
Traumas Emocionales de alto impacto

¿ Estamos condicionados para pensar, sentir o actuar de una manera predeterminada?

¿ Somos, de verdad, libres para pensar, sentir o actuar de acuerdo con nuestra voluntad y deseo?

SERES HUMANOS



FORMA DE
PENSAR

FORMA DE
SENTIR

FORMA DE
ACTUAR

COMPORTAMIENTO

EFFECTOS Y CONSECUENCIAS

NUEVO CONDICIONAMIENTO

Personal o las Circunstancias Personales y Familiares que rodean al nacimiento como ciudad, familia, nación, clase social, etcétera, o el tipo de Embarazo, Concepción y Parto que ha tenido la madre. Existe una Personalidad Básica

Esencial que se trae desde el inicio —lo que se conoce como «la impronta personal»— y que se deja ver desde la cuna. Bebés que no paran de llorar, de sonreír, de moverse, de dormir, de mirar, de comer o de sobresaltarse, por ejemplo, manifestando personalidades definidas ya desde el inicio.

O para los que gustan de posicionamientos astrales, la *Carta Astral*, que reproduce la posición de los astros el día del nacimiento o la correspondiente a los noventa días anteriores al nacimiento, y que estarán predefiniendo múltiples aspectos diferenciados de la personalidad y del comportamiento individual.

Sea cual sea el contenido del *Condicionamiento Natal*, la cuestión queda centrada en considerar hasta qué punto todo ese condicionamiento —el cual es innegable en su gran mayoría bajo cualquier tipo de creencia— será capaz de influenciar de manera perturbadora y determinada el comportamiento personal, en el presente y en el futuro, casi en contra de la propia voluntad. En este sentido es evidente que todos esos factores, y muy en especial el conjunto de las *Circunstancias Personales y Familiares* del nacimiento, condicionarán el tipo de vida, los acontecimientos y las oportunidades de una persona. Pero de nuevo, y tal como ocurría ya en el caso de los *Condicionamientos de Integración* y los *Naturales*, resultará muy importante la forma y el estilo de experimentación de esos sucesos y acontecimientos.

No obstante, no hay que preocuparse anticipadamente por lo aparente complejidad de una carga tan intensa de trabajo por delante, puesto que todas estas cuestiones se irán reflejando en el análisis detallado de los factores de cada periodo, poco a poco.

2.- *Condicionamiento de la Infancia*

Comienza el período comprendido entre el nacimiento y los ocho o diez años de edad en los que se va a pintar sobre el lienzo recibido. Todo este periodo se distingue por la

delicada, débil y receptiva posición que mantiene la persona en la infancia, a la cual «le toca» padecer y absorber todo lo que le ocurre de manera pasiva puesto que no dispone de recursos personales suficientes como para reaccionar frente al poderoso mundo externo organizado. Es el tiempo de recibir y de absorber normas, recomendaciones, reglas, órdenes, consejos, correcciones, valores, estímulos, costumbres, hábitos, creencias, ejemplos, etcétera, y de vivir experiencias emocionales las más de las veces en soledad y «por primera vez». También puede ser el período en el que se produzca un gran vacío si no se recibe la atención necesaria, y nadie se acerca a pintar sobre ese lienzo, creando posiblemente un gran condicionamiento de abandono.

Aparece en escena el enorme poder de la *Educación Familiar* en forma de normas, consejos, valores, ejemplos, principios o creencias compartidas que se acumularán sobre el pequeño e indefenso personaje. También será el momento para la *Educación Social y Cultural* que se recibirá a través de la escuela, de la religión o de la influencia de la sociedad circundante. Período en el que se formalizan y definen las *Relaciones con el Padre y la Madre*, incluyendo la observación de sus ejemplos y conductas. Las *Circunstancias Personales y Familiares* seguirán teniendo una gran relevancia, en especial si se producen cambios significativos respecto a las iniciales —sobre todo si van a peor—. Aparecerá, ¡cómo no!, la vivencia de las *Primeras Experiencias*, de todo tipo, que marcarán una profunda huella y un gran recuerdo emocional para toda la vida, y que serán evaluadas por diferencia entre lo que se esperaba y lo que ocurrió.

A lo largo de esta fase, todos estos factores que causan perturbación y modificación del comportamiento, serán de tanta importancia y consistencia que provocarán, probablemente, una profunda transformación de la *Personalidad Básica Esencial* —la adquirida en el momento del nacimiento— hacia una *Personalidad Adaptada*

Adquirida, la cual se construye como resultado de aplicar un proceso de adaptación a las realidades que de verdad el ser está experimentando. Parece ser que en ese periodo nadie tiene interés en la verdadera personalidad del niño o la niña, sino que se le «moldea» y se le «reacondiciona» para cumplir con el precepto sagrado de que «todo será por su bien». Desafortunadamente, el efecto inmediato de esa política será la separación y el distanciamiento entre la verdadera personalidad básica y la personalidad adquirida.

También en este periodo —por qué no— hay que dar entrada a lo impredecible, lo imprevisto y lo aleatorio, que se podrá mostrar en forma de acontecimientos que provoquen una gran convulsión emocional, y que afectarán profundamente a la persona que los vive —por ejemplo, eventos como una muerte prematura en el seno familiar— causando profundas heridas emocionales.

En todo caso, como resultado de toda esta acción de modelación, a lo largo de este período infantil la persona en formación construirá una serie de creencias o autoconvicciones sobre ella misma —inciertas y autolimitantes en la mayoría de ocasiones—, que la acompañarán durante toda su vida con una gran capacidad de influencia. Esas convicciones las fabricará como respuesta a la enorme presión que está soportando en esa parte inicial de su vida, teniendo en cuenta que en ese período es muy vulnerable e influenciable, que no tiene criterio para distinguir y que no tiene capacidad, lógicamente, para oponerse, resistirse o rebelarse. Son las denominadas *Autocreencias Limitantes*, que terminarán por perfilar el personaje que «interpretará» en su vida y a las que en la segunda parte se dedica especial atención.

3.- *Condicionamiento de Adolescencia y Juventud*

A estas alturas del proceso la mayor parte del *Condicionamiento Limitante* que romperá sus equilibrios básicos ya habrá sido generado al nacer y en la infancia, y

habrá pasado «al interior» del individuo, consciente o inconscientemente de modo que, mucho de lo que vaya a ocurrir en este periodo actual, estará seguro influenciado por lo adquirido en esos dos estados anteriores.

La individualidad seguirá siendo afectada por una serie de factores condicionantes como la *Educación social y cultural*, pero ya con un claro signo de adquisición, modulación y ampliación de conocimientos más que de adquisición de nuevos principios, así como por los cambios que se produzcan en las *Circunstancias Personales y Familiares* —especialmente los de signo negativo—.

Sin embargo, todavía ocurrirán unos eventos muy importantes en ese tiempo, que ayudarán a que tome forma y consistencia definitiva la propia personalidad e individualidad, que facilitará el abordaje de la vida futura con plenitud, equilibrio y autonomía. En efecto, en este periodo el condicionamiento se verá muy influido por la vivencia de las *Primeras Experiencias Personales*, en el terreno sexual, amoroso, de amistad, de dolor, de rechazo, de éxito o de fracaso, por ejemplo, experiencias que según sean de intensas le dejarán un hondo impacto emocional.

Será el momento de «salir al mundo» y abandonar la protección de la familia y la escuela para recibir la poderosa influencia del *Grupo de Pertenencia*, que tendrá tal poder que será capaz de transformar en un tiempo mínimo lo adquirido hasta entonces. Esa capacidad de influencia se completará con la acción de los medios de comunicación que imponen modelos de conducta y valores —en especial a jóvenes y adolescentes— a través de la repetición constante de imágenes y mensajes con intención.

4.- Condicionamiento de la Edad Adulta

Durante el resto de su vida, una persona adulta más que generar nuevo condicionamiento consolidará el existente, sufriendo sus efectos, a no ser que modifique los factores

que lo integran o la forma en que «permite» que le afecten o bien que trabaje abiertamente para reducir su archivo de *Condicionamiento Limitante*. No deja de estar expuesto, todavía, a la generación de nuevo condicionamiento, pero ya «el verdadero trabajo» ha sido realizado en los períodos iniciales de la vida. En este sentido, las nuevas formas que tomará el condicionamiento que causarán una perturbación y desequilibrio personal serán, muy posiblemente, alguna de las siguientes:

Los *Traumas Emocionales* causados por situaciones de alto impacto, si bien para estas fechas el individuo ya estará dotado de muchos más recursos personales para absorber los efectos de esos sucesos inesperados, aunque seguirá reaccionando —eso sí— conforme a su nivel de condicionamiento general.

Las modificaciones negativas en las *Circunstancias Personales y Familiares*. Desde que comienza la edad adulta las personas van a protagonizar grandes cambios —no siempre voluntarios— en su vida según la etapa vital por la que están atravesando. En la primera parte de esa edad adulta, las personas pretenden hacerse un lugar en la sociedad, en su trabajo, en su profesión, en su familia. Orientan sus esfuerzos hacia la obtención de estabilidad económica, de seguridad, de relaciones, de descendencia. Es muy posible que se hagan responsables de otras personas y, como resultado de todo ello, soporten nuevas responsabilidades —pero que no tienen porque generar condicionamiento perturbador sino un cambio que es integrado de manera natural—. En la segunda parte de esa edad adulta, se encontrarán en condiciones de recuperar una buena parte de su individualidad y podrán reflexionar sobre las experiencias ya vividas para aprender. Son tiempos en los que será muy posible el descubrimiento de aspectos internos de la persona que hasta ese momento habían permanecido ignorados. Finalmente, en la tercera y última parte de esa edad adulta, el mantenimiento de la

salud, la mente lúcida y la vitalidad serán las bases necesarias para «completar» un proceso personal pleno.

Lo que está asegurado es que en este periodo tan dilatado de la existencia se van a tomar una buena cantidad de decisiones vitales que determinarán los caminos a seguir y causarán consecuencias. Se decidirá en asuntos como: elegir una pareja y formar una familia, tener o no descendencia, elegir una ciudad de destino, elegir trabajo y profesión, divorciarse o separarse de la pareja, cambiar o no de trabajo, comprar una casa, aceptar nuevos retos, volver a elegir una pareja, cambios de profesión, prepararse para la jubilación, etcétera. Ocurrirá que, al margen de que las decisiones sean tomadas o no con total libertad, a la persona no le quedará más remedio que apropiarse de todos los efectos y consecuencias de esas decisiones, aunque para nada se estaría hablando entonces de *Condicionamiento Limitante*, sino de la natural secuencia de la vida que requiere de una constante elección. Pero, pudiera ocurrir que las decisiones que sean tomadas, aunque sean libres, estén influenciadas por un nivel tan alto de *Condicionamiento Limitante*, que causen mucha zozobra interna acompañada con la sensación de que la persona jamás ha sido, verdaderamente, dueña de su destino.

De ahí la importancia de trabajar el *Condicionamiento Limitante* en cualquier etapa de la vida, porque nunca será tarde para mejorar el grado de libertad personal.

Seguramente que ya se ha vislumbrado, con lo dicho hasta el momento, que los factores del *Condicionamiento Limitante* de cada período específico se van acumulando en los siguientes hasta formar la vestimenta final que el ser adulto llevará puesta a lo largo de toda su existencia, salvo que perciba con claridad que le puede resultar más conveniente cambiarla por otra vestimenta más ligera. En efecto, los factores de condicionamiento presentes al nacimiento —el natal— se sumarán a los generados en la

etapa siguiente —la infantil— que a su vez se acumularán a los correspondientes a la etapa de la adolescencia, habiendo tenido hasta el momento poca posibilidad de aplicarse a su disminución. En la juventud dejará de ser «pasiva» con respecto a la formación del condicionamiento, teniendo ya la oportunidad de desarrollar su propia individualidad y su propio criterio, lo que le permitirá cuestionar, identificar y disolver si lo desea parte de su *Condicionamiento Limitante*. Pero en todo caso, aunque su situación haya mejorado mucho, todavía sus recursos son relativamente escasos, y lo más probable es que tenga que esperar hasta llegar a la madurez consolidada para intervenir con posibilidad de éxito en la liberación de los condicionamientos que le son perturbadores.

Es a partir de la edad adulta madura cuando llegará la oportunidad de intensificar el trabajo y el esfuerzo por reducir el efecto negativo del *Condicionamiento Limitante* propio, reducción que exigirá previamente haberlo identificado bien y haberlo percibido como una rémora para el bienestar personal, por lo que se habrá generado un fuerte deseo de cambio —o no—, siendo a partir de entonces cuestión de dar con las herramientas y las técnicas adecuadas de liberación. Pero también será el momento en que una persona adulta puede ejercer una influencia vital para su descendencia —niños y niñas en formación—, observando su evolución con una perspectiva que antes no tenía o que no se le había ocurrido, y que les puede evitar muchos conflictos y desequilibrios futuros.

Por ello siempre será interesante mantener al día el «inventario personal» actualizado de factores limitantes propios, que estará formado, como ha quedado dicho, por los iniciales a los que se han sumado todos los nuevos generados en las distintas etapas y a los que se restan las limitaciones eliminadas, lógicamente. Para ayudar en la elaboración de ese inventario personal de factores de condicionamiento se dispondrá en la parte final de un

modelo para la preparación del *Mapa del Condicionamiento Personal*, en el cual se visualizarán de forma gráfica los factores limitantes personales ordenados según la consistencia y el peso final que les otorgue la persona que realiza su propia evaluación. Puesto que previamente se habrá hecho una lectura detallada de los factores posibles —o cuando menos de los que por una razón u otra son los que interesan—, esa visualización y evaluación permitirán contemplar el *Condicionamiento Limitante* con una perspectiva orientada hacia su manejo y su comprensión.

3 CÓMO TRATAR EL CONDICIONAMIENTO LIMITANTE

—*No hay duda de que lo tenemos. Nadie se libra*—

La orientación de este libro no es la de «despertar una curiosidad» teórica hacia el tema del *Condicionamiento Limitante*, como un juego de salón, sino «despertar a una persona a la acción de liberación», lo que ocurrirá cuando comprenda lo que está pasando, en general. Podremos estar más o menos en desacuerdo con alguno de los factores —aquello de que «están todos los que son y son todos los que están»—, podremos entenderlos mejor o peor, podremos cuestionar si realmente perjudican y limitan la libertad individual tanto como se dice e inclusive podremos cuestionar si merece la pena hacer el esfuerzo de liberarlos o no, pero que están ahí condicionando nuestra vida es un hecho innegable y que, basta con lograr éxitos de liberación en uno solo de ellos para que se justifiquen nuestras inquietudes y esfuerzos. Son tantas las posibilidades de que se produzca que no hay ninguna duda de que los tenemos. Basta con dar un vistazo al cuadro de la página 20 para aceptarlo sin demasiada discusión.

—*Cómo intuir la existencia de Condicionamiento Limitante*—

Al revisar los distintos factores del condicionamiento limitante que se desarrollan en la parte segunda se accede a una detallada descripción de los mismos. Basta observar,

entonces, con detenimiento ese inventario de factores para «sentir» si se padecen o no. Lo que es evidente es que, cuanto más detalles se conozcan del comportamiento de esos factores, resultará más fácil intuir o descubrir si tal o cual factor forma parte del archivo personal de nuestro condicionamiento limitante. Pero, si todavía no se está en disposición de hacer ese análisis individual, es posible también sentir su presencia por la observación de un conjunto de señales y pistas que experimentamos con claridad, que no sabemos muy bien qué quieren decir exactamente, pero que no nos agradan y que ya fueron objeto de análisis en la página 15.

De todas maneras no basta solo con tener una idea general de que «algo anda mal», porque entonces no podremos mejorar. Para mejorar algo hace falta una identificación detallada y precisa de lo que nos está impidiendo alcanzar un estado de satisfacción, por ser la única manera de hacer un trabajo detallado de liberación.

—La identificación y el deseo de mejorar es el comienzo—

El proceso de liberación se inicia cuando la persona se da cuenta de que lo tiene —algo que no siempre es tan sencillo—, al mismo tiempo que se percata de que el efecto que le causa en su vida no es de su agrado. Comenzará a creer que va a estar mucho mejor sin esa limitación, lo que le empujará a investigar el tratamiento adecuado para su liberación, no sin haber comprobado antes que estará en su mano corregirlo, aunque tenga que recibir alguna ayuda externa, cuando sea oportuna. De hecho, cuando alguien comprenda que la influencia de un factor —el que sea— es perjudicial para su vida cotidiana y para su desarrollo personal, le será fácil encontrar la motivación para actuar.

—La liberación, destino final de nuestro esfuerzo—

Liberar Condicionamiento Limitante requiere identificarlo de manera específica para cada persona. Únicamente

conociendo el detalle de su composición puede ser objeto de liberación. Esta identificación es muy necesaria ya que en no pocas ocasiones el solo hecho de identificarlo es primordial, y una vez que «es visto» pierde el cincuenta por ciento de su poder e influencia.

Tanto la identificación como la liberación de un factor resultará una tarea bien distinta en el caso de que podamos hacerlo con autonomía —es decir, dependiendo de nuestros propios medios— o bien de que tengamos que hacerlo ayudados por personas con mayor experiencia. De modo que, respecto a su modificación y liberación o respecto a su identificación previa contaremos con tres alternativas posibles: Primera, el Condicionamiento Limitante no es modificable, con lo cual el tratamiento adecuado será la Integración; Segunda, que el condicionamiento es modificable con nuestros propios medios sin ayuda externa o bien con muy poca ayuda; Tercera, que es liberable, pero requiere de ayuda externa.

En relación con la identificación ocurrirá lo mismo, de modo que habrá condicionamiento limitante que necesitará de la ayuda externa para identificarlo, y no será suficiente ni con el autoconocimiento, ni con la autoobservación, ni con procesos de reflexión profundos.

Todo esto plantea una duda importante: ¿O sea que hay Condicionamiento Limitante que no solamente no es que no lo pueda modificar, aunque lo deseara, sino que ni tan siquiera lo voy a poder identificar sin ayuda externa? ¿Y eso afecta a muchos de los factores del Condicionamiento Limitante? Porque si es así, ¿no resulta una pérdida de tiempo reflexionar sobre una cuestión que queda tan fuera de nuestra «jurisdicción»?

No. Primero porque son muchos los factores que quedan a nuestro alcance y bastaría lograr la mejora en uno solo de ellos para justificar nuestros esfuerzos. Y porque, si no los podemos liberar, siempre tendremos la posibilidad de

practicarles un Tratamiento de Integración, con lo cual disminuiríamos su potencial y su capacidad para bloquear o limitar nuestras acciones y causarnos problemas.

Para despejar dudas en este terreno, interesa sobremanera clasificar los factores del condicionamiento en relación a dos características tan valiosas e importantes como la modificabilidad y la autonomía en la liberación. Recordando que, el hecho de que no sea a priori modificable no quiere decir que no sea integrable, lo cual en definitiva equivale a reconocer que siempre tendremos una opción para hacerle un buen tratamiento de mejora.

En el grupo del condicionamiento no modificable se incluyen: La Posición Astral del nacimiento; La Personalidad Básica o Esencial del Nacimiento; La Constitución Física y la Imagen Personal —aunque también es modificable con mucho esfuerzo—; Las Circunstancias Personales y Familiares del Nacimiento.

En el grupo de los factores que son modificables de manera más o menos autónoma —o como mucho con un poquito de ayuda— se incluyen: La Personalidad Adquirida en la infancia; La Relación con el Padre y con la Madre; La Constitución Física y la Imagen Personal —como se ha reconocido en el párrafo anterior—; Las Heridas Emocionales de la infancia; Las condiciones de la Concepción, Embarazo y Parto; Las Autocreencias Limitantes formadas; Los cambios en las Circunstancias Personales y Familiares.

Finalmente, en el grupo de los factores para cuya liberación o identificación se requiere de ayuda externa, se incluyen: Los Traumas Emocionales Suprimidos en el Inconsciente; El Karma del Nacimiento; El Linaje Familiar Heredado; Las Heridas Emocionales Natales; ciertos aspectos derivados de la Concepción, Embarazo y Parto.

Lo que está claro es que, al margen de su clasificación, no con todos los factores se guardará la misma sintonía y, por

ejemplo, algunos de ellos exigen de unas creencias que a lo mejor no se tienen, como en el caso del Linaje Heredado o el Karma Natal o las Heridas Emocionales Natales o inclusive la propia influencia de la Concepción, el Embarazo o el Parto. Si así ocurriera eso no se puede convertir en pretexto para cuestionar los restantes factores y, en esos casos, bastará simplemente con «pasar» de ese factor y continuar o empezar el trabajo con otro cualquiera.

En definitiva, ¿de qué dependerá que un factor del *Condicionamiento Limitante* sea modificable o no? En este sentido dará igual que se trate de condicionamiento natal o generado durante la vida, que sea propio o heredado, que sea sencillo o complicado o que sea más o menos «creíble», lo importante es que se encuentre bajo el control personal. Si no depende para nada del propio esfuerzo no habrá que «calentarse» la cabeza, puesto que su liberación no queda a nuestro alcance. Sin olvidar que, de todas maneras, lo que siempre permanecerá bajo control personal será la decisión de «integrar» ese factor en la vida cotidiana, de la mejor manera posible, lo que supondrá hacer el proceso pertinente para la minimización de sus efectos. Eso quiere decir que en la práctica siempre será posible hacer algo para mejorar la situación, tanto para tratar un factor sobre el que se tiene capacidad de influencia y modificación como para tratar un factor calificado a priori como «no modificable», al que se podrá aplicar un Tratamiento de Apropiación e Integración.

— *Recomendaciones sobre el orden de los factores*—

Una vez pasado por el filtro de su identificación y también por el filtro de la posibilidad de su modificación, ya estamos en condiciones para comenzar con un factor. No es necesario trabajar con los factores del condicionamiento de manera secuencial, sino que perfectamente podemos estar actuando a la vez con varios procesos de liberación, «a nuestro aire», pero para elegir los factores seguiremos unas ciertas reglas: Que nos cause una fuerte perturbación o

alteración del comportamiento, no vayamos a gastar la energía en temas de segunda, cuando los tenemos de primera; Que sea dependiente de nuestros propios recursos, o que necesitemos la menor ayuda posible, es decir que los tenemos bajo control; Que sea lo más simple y sencillo o cuando menos que a nosotros «nos va bien» y lo hemos comprendido; Que tengamos una clara consciencia de que nos hace daño; Que responda con rápidos efectos a lo que hagamos por su liberación y que, además, se visualicen cuanto antes. Lo que significa, en definitiva, que tenemos motivación para trabajar en ellos.

Esto no significa, para nada, que debamos olvidar el condicionamiento para cuya gestión necesitamos de ayuda externa, puesto que tiene su anclaje en el inconsciente, resultando por ello mucho más difícil esa liberación para nuestras posibilidades. Tal es el caso de traumas emocionales que escondemos para que no nos hagan daño o ciertas autocreencias negativas muy ancladas en el inconsciente o las mismas heridas emocionales infantiles, por ejemplo. Lo que también es cierto es que cuanto más profundo se encuentra arraigado el condicionamiento cuesta más descubrirlo e identificarlo, pero también suele ser más poderoso e importante para causar limitación.

Recomendaciones a la hora de decidir la prioridad de los factores del condicionamiento limitador y perturbador:

Primero, no parar por el hecho de que no se tenga sintonía personal con un determinado factor, entonces simplemente hay que ignorarlo y trabajar con otro. Efectivamente, cuesta más aceptar a algunos por su origen y contenido, pero no hay que aceptarlo todo por obligación sino solamente aquellos factores con los que mantenemos una buena sintonía vibratoria.

Segundo, trabajar con los mejor clasificados en el ranking de prioridades, para lo cual será de gran ayuda completar al cuadro del Mapa Personal del Condicionamiento

Limitante de las últimas dos páginas del libro. Lógicamente los factores que se incluyen en el grupo de los modificables sin ayuda externa son, posiblemente, buenos candidatos, pero tienen que ser relevantes según el criterio o la intuición personal. Especialmente porque no se trata de hacer una identificación de tipo «intelectual-mental», lo que resultaría relativamente sencillo, sino que se trata de conocer si un factor condicionante es de verdad «mío», cómo de arraigado se encuentra y con qué intensidad está ejerciendo su influencia perturbadora o limitante.

Tercera, dejar los difíciles o que requieren de intervención ajena para cuando se ha adquirido cierto dominio en el trabajo con los factores del condicionamiento. Entre ellos, los sentimientos suprimidos en el inconsciente, fruto de traumas emocionales fuertes, suelen tener una gran capacidad de condicionamiento en el comportamiento y lo hacen, además, desde el inconsciente. No basta, por ejemplo, conocer que se tiene una emoción suprimida en el inconsciente que hay que liberar, sino que hay que dar con ella, descubrirla y tratarla. Lo mismo que en el caso de una herida emocional de la infancia, en que lo importante es dar con ella, aflorarla y tratarla.

En síntesis, lo recomendable será trabajar con el condicionamiento que esté bajo el control personal, es decir, sobre aquel que se puede ejercer una cierta influencia, bien sea que el factor se encuentre actuando desde el nivel del consciente o del inconsciente, bien sea que haya sido heredado —recibido al nacimiento— o generado en la vida, y que por supuesto sea relevante y muy significativo, además de esperar buenos y rápidos resultados.

A partir de entonces será momento de tener la propia e insustituible experimentación personal, recorriendo el propio camino, sin aceptar o rechazar nada previamente, antes de someterlo al propio juicio y a la intuición personal. Conviene recordar —aunque sea repetirlo otra vez— que todo

lo que se haga por liberar un solo factor, será un paso adelante para mejorar el grado de libertad individual.

— *Cuando actuamos como progenitores nuestro papel resulta ser clave*—

Cuando no estamos trabajando para nuestro interés, sino que ejercitamos la responsabilidad de vigilar el estado del desarrollo de otras personas a nuestro cargo —sobre todo cuando actuamos como progenitores—, la cuestión de la identificación y la liberación se pone más difícil. Los errores en la interpretación o en la identificación afectan en principio a personas que están en pleno proceso formativo y asusta equivocarse. Muchos de esos factores se van manifestando con el paso de los años, especialmente en los quince primeros, y hay que prestar mucha atención a las señales que van indicando que «ya están ahí».

En esta tarea de ayudar y cuidar a otros, tan importante como atender esas señales que se van emitiendo en los primeros años será atender a los condicionamientos que se desarrollan en el contacto diario con los progenitores y los que emergen de los procesos educacionales externos. Entonces el conocimiento teórico sobre factores como la Personalidad Adquirida, las Heridas Emocionales infantiles, la Relación con el Padre y con la Madre, el empoderamiento personal o sobre las Autocreencias Limitantes, facilitarán mucho esa tarea de ayuda. Porque el mejor tratamiento es el preventivo, aquel que está orientado y dirigido a no permitir que se forme un condicionamiento limitante perturbador y, si los progenitores conocen dónde pueden estar los problemas, no solo estarán preparados para evitarlos y para empoderar mejor a sus hijos e hijas, sino que será mucho más difícil que ellos mismos sean los causantes de su formación, algo que es muy importante. Este sentido de la observación atenta hay que ampliarla a los factores que se salen del control directo de los progenitores, como el resultado de la educación social y escolar o la influencia al

grupo de pertenencia.

Cuando se es responsable de otras personas, resultará muy útil conocer bien cómo se aplica el Modelo de Integración de un factor que en principio no parece modificable —lo que significa trabajar con la aceptación, la apropiación y la adaptación—, puesto que los progenitores lo tendrán que practicar, muy posiblemente, de manera conjunta y al nivel que se pueda, con los hijos o hijas que está padeciendo ese condicionamiento, algo que sabemos de antemano que no será nada fácil, sobre todo cuando son todavía pequeños. La motivación para superar la dificultad de ese trabajo conjunto estará en conocer que aplicar bien el modelo es muy importante para minimizar las repercusiones y las limitaciones de un condicionamiento severo —caso típico, por ejemplo, de trabajar con una limitación física de importancia—.

— *Es posible identificar los factores del condicionamiento sin ayuda externa—*

Ocurre que no son tantas las técnicas y herramientas disponibles para ayudar en la tarea de la identificación de los factores del condicionamiento, máxime recordando que algunos de ellos habitan en el inconsciente dónde no es tan sencillo «echar un vistazo». Entonces, no se nos oculta lo difícil que puede ser dar con una herencia de linaje familiar pendiente o con un karma heredado o con una herida emocional natal, por ejemplo. En otros casos será más sencillo identificar el factor, pero hay que reconocer que en ocasiones hay que trabajar y mucho. El reconocimiento también se puede complicar en el caso de factores que tienen contenidos «menos» lógicos, como el *Karma Natal*, el *Linaje Ancestral* o las *Heridas Emocionales* natales, por ejemplo.

Para aliviar esta dificultad inicial, ¿a qué se puede recurrir para facilitar el reconocimiento e identificación de los factores del condicionamiento personal limitante sin

ayuda externa?

Primero. A aplicar la autoobservación y la autoreflexión a los actos cotidianos de la vida, con la sana «intención» de buscar más allá de lo aparente, poniendo especial atención en aquellas situaciones habituales en las que se repiten comportamientos que «no gustan», y en las que la persona se desenvuelve de forma conflictiva ¿Dónde están mis conflictos habituales? ¿Qué me exaspera? ¿Qué es lo que no puedo soportar? ¿Con qué tipo de personas me llevo tan mal? ¿Qué comportamientos me sacan de mi equilibrio? ¿Cuándo reacciono fatal?

Segundo. A preguntar e indagar en familiares y personas próximas —las conocidas como «buenas influencias»—, para profundizar en aspectos de la personalidad y del carácter propios que sean limitativos o que hacen que una persona sea difícil de tratar o, simplemente, que le permitirían disfrutar mucho más de la vida si los evitara. Posiblemente, después de la lectura del libro afloren claves y pistas que ayudarán en estas tareas de indagación e investigación.

Tercero. A adquirir o ampliar la información y el conocimiento teórico sobre los factores condicionantes todo lo posible —en esa línea se incluye la elaboración de este libro—, puesto que cuánto más conocimiento se tenga de ellos habrá más luz —y menos sombras— para su identificación y su reconocimiento. Así, se acelerará el momento de «darse cuenta» de las cosas, dado que cuando se actúa bajo el efecto del *Condicionamiento Limitante* se pierde mucha perspectiva y dominio de la situación.

—*Identificación de técnicas de liberación para cada factor.*—

¿Cómo se resolverán los factores elegidos?

Cada proceso de liberación de *Condicionamiento Limitante* va a exigir de un esfuerzo significativo en tres áreas. Primera, habrá que realizar una clara identificación del factor condicionante con el mayor número de detalles

posible, lo que en ocasiones se hará difícil puesto que puede encontrarse anclado y operando desde el nivel del inconsciente. Segunda, será preciso reconocer y evaluar el modo detallado cómo ese factor está influenciando y alterando el comportamiento de la vida cotidiana. Por último, en la tercera, todo el esfuerzo anterior se verá completado con el conocimiento y puesta en práctica de una técnica concreta de liberación que, aplicada sobre el factor limitante, ayudará a implementar el cambio pertinente y total de la cuestión.

A lo largo de las páginas que seguirán en la Parte Segunda se trabajará una descripción y un análisis detallado de los factores, uno por uno, lo que incluirá la revisión de las técnicas o herramientas idóneas que serán empleadas para su liberación o cuando menos para su reducción, bien sea con autonomía o bien con ayuda externa. De su lectura atenta se obtendrán las informaciones pertinentes para iniciar un procedimiento de liberación o para decidir evitar un determinado factor y continuar con otro o para considerar la posibilidad de solicitar cierto tipo de ayuda. Pero lo primero será bucear y profundizar en las características y el comportamiento del factor para tomar familiaridad con él y decidir qué hacer.

—Es muy importante conocer el Tratamiento de Integración de un factor no modificable, porque una vez aplicado puede suavizar mucho su influencia en el comportamiento.—

¿Qué pasa cuando los factores están fuera del control directo? Cuando el condicionamiento no es influenciable, ni tampoco modificable —y además es limitante—, se produce una clara situación de rigidez y de bloqueo de la que una persona no puede huir o tomar distancia. Cuando se trata de un factor que no se puede «tocar» —aunque seguramente que casi siempre habrá algo que se pueda hacer para mejorar la situación—, la persona se preparará para practicar lo que se ha denominado el *Tratamiento de*

Integración, con la finalidad de elevar la propia capacidad de resistencia y de activar la capacidad de aceptación y adaptación, con el efecto de integrarlo más fácilmente en su vida —junto con sus consecuencias—.

«El Tratamiento de Apropiación e Integración»

Resultará muy interesante adquirir dominio y maestría en la aplicación de este tratamiento, porque será la forma de asegurar que siempre se podrá hacer algo para paliar los efectos negativos de un factor que, en apariencia, se resiste a ser modificado. Y, puesto que existen algunos factores que se pueden incluir en esta categoría, resultará muy útil tener una herramienta que ayude a superar el alcance de la limitación o inclusive el dolor que provoca esa situación, facilitando la tarea de la apropiación.

Este tratamiento se compone de la *Atracción*, la *Aceptación*, la *Apropiación* y la *Adaptación*. Todos ellos, conjuntamente, formarán parte del *Proceso de Integración*. Sin embargo, hay que aclarar desde ahora que su capacidad de acción no es ilimitada y puede ocurrir, perfectamente, que los factores de condicionamiento sean tan intensos y tan limitantes que se conviertan en factores insuperables.

¿Cómo adquirir dominio en su manejo?

En primer lugar, se requiere trabajar con el *Principio de la Atracción*. En general, todo resulta mucho más sencillo de comprender cuando se le encuentra sentido y razón de ser. Tal ocurrirá con los sucesos de la existencia si se cree y acepta que es la propia persona la que atrae los sucesos, las circunstancias y las condiciones generales de su vida con la finalidad de ayudar a resolver lo que tiene pendiente de sanación, y para avanzar en el camino de la perfección.

Pero cuando lo que se atrae es duro, dramático, traumático o muy difícil de gestionar, resulta casi imposible aceptar y admitir que se están atrayendo voluntariamente semejantes condiciones a la vida. ¿Cómo va a ser posible que

nos hagamos semejante faena? ¿Es que nos podemos querer tan mal? O cuando se observan duras condiciones de vida que se imponen a muchos habitantes de este mundo, ¿cómo vamos a creer que se están atrayendo esas condiciones a sí mismas de manera intencionada? Generalmente es preferible creer que existe una verdadera aleatoriedad y mala suerte cuando esas cosas ocurren.

Dadas las dificultades que puede plantear en ciertas ocasiones la aceptación de este principio nos hacemos la siguiente pregunta: ¿cómo afectaría al trabajo general sobre el condicionamiento en el caso de no creer en el *Principio de la Atracción*?

Posiblemente se encontrarían más dificultades para enfrentar los sucesos ásperos de la vida, y resultaría más costoso adquirir la maestría en las siguientes fases del proceso de la integración como, por ejemplo, en la *Adaptación*. En todo caso, sea cual sea la posición que se adopte al respecto —aceptar o no aceptar el principio—, los sucesos de la vida no hay más remedio que vivirlos y experimentarlos como llegan, con todos sus contenidos físicos, emocionales y circunstanciales.

Además, ocurre que el dominio del *Principio de La Atracción* no se realiza desde el intelecto o desde la mente, sino que está centrado y asentado en una intuición y una comprensión que va más allá del razonamiento lógico, guardando una estrecha relación con el desarrollo del nivel de la conciencia personal el cual, a medida que se practica la autoreflexión y autoobservación, crece y se desarrolla con la consciencia. Y a medida que crece el nivel de conciencia se va entendiendo mejor el sentido y el propósito de la vida personal. Al mejorar la comprensión del sentido de la vida se facilita la comprensión y aceptación de que se atrae todo lo que ocurre en nuestra existencia.

El segundo fundamento a tener en cuenta será el *Principio de la Aceptación*. La aceptación hace alusión al «recibimiento

voluntario de una cosa», lo que implica no rechazar de ninguna manera aquello que se recibe o que ocurre en la vida. Inclusive en su faceta más radical, la verdadera aceptación pasaría por hacerse cargo de «aquello que ocurre» sin reaccionar y sin enjuiciar. Pensemos en lo que significa considerar que todo lo que ocurre en la vida personal «es correcto», y que esa es la situación que se ha de vivir sin juicios, sin mente y con naturalidad.

Lo particular del condicionamiento es que muchos de sus factores son susceptibles de comparación, lo que significa que se ve el condicionamiento propio, pero también se ve el ajeno, y casi con toda seguridad que se van a comparar. Y comparar quiere decir «enjuiciar». En ese sentido, parece que los acontecimientos y los sucesos se aceptan más fácilmente cuando son generales e igualitarios para todas las personas, pero el mundo de las diferencias es inhóspito y susceptible de dolor y de sufrimiento.

Por otra parte, la recepción voluntaria de lo que ocurre dependerá en buena medida del contenido, alcance e intensidad de los propios sucesos y acontecimientos. Es sencillo «vender» la idea de la aceptación cuando está ocurriendo en vida ajena, pero cuando se producen acontecimientos intensos en la vida propia, eso ya suele ser otra cuestión. Y sin embargo es el camino correcto, puesto que construir una respuesta será mucho más sencillo a partir de la aceptación y de la recepción voluntaria.

En la tercera fase del *Tratamiento para la Integración* se requiere adquirir dominio en el manejo del *Principio de la Apropiación*. La apropiación correcta necesita que la persona se declare propietaria de una situación «con todas sus consecuencias», desde su generación hasta su conclusión, con identificación plena a lo largo de todo el proceso. Es sentir que es el centro de todo lo que hace de forma directa.

Crear en la casualidad y en la causalidad de una manera exagerada puede desviar del objetivo de una correcta

apropiación. Al fin y al cabo ocurre que la persona influye y dirige las propias experiencias mucho más de lo que ella misma piensa. Lo hace así cuando activa el *Proceso del Deseo*, que consiste en tomar clara conciencia de un deseo o de una meta u objetivo que quiere lograr con determinación, para que a partir de ahí todo su ser, de manera consciente o inconsciente, iniciará una observación y una búsqueda en su entorno y en su experimentación diaria de todo aquello que le puede llevar o acercar a la consecución de ese deseo, de ese objetivo. De forma que una fuerza invisible irá guiando, en apariencia, sus pasos entre casualidades fortuitas hacia la meta fijada.

En este sentido, la apropiación debe hacerse sin tener la sensación de que la persona es una marioneta movida por los hilos del destino, sino más bien todo lo contrario, y es ella la que mueve los hilos de su destino.

Con la *Apropiación* se da paso al cuarto estado, que no es otro que el *Principio de la Adaptación*. Puesto que ya se ha dado el paso de la *Aceptación* de una situación o condición—inclusive aceptando que son las personas las que atraen a su vida lo que les ocurre «para algo»— y, puesto que presumiblemente también se ha dado el paso hacia la *Apropiación* plena de «aquello», ahora el paso siguiente para finalizar el proceso será lograr una adaptación total a sus limitaciones y a sus características.

En este sentido, se considera que el *Principio de la Adaptación* es la «acción de amoldarse a una situación real, sacando la máxima utilidad de sus opciones». Consiste, por lo tanto, en centrarse en «lo que se puede hacer» y en «cómo se puede hacer», olvidando y alejando de la mente «lo que no se puede hacer».

Estoy seguro de que cada persona tendrá ejemplos claros en su vida sobre la práctica de la adaptación, tanto propios como ajenos. Estoy también convencido de que tendrá experiencias propias sobre lo diferente que resulta vivir una

situación limitante con adaptación o sin ella, y que entenderá la diferencia que hay entre hacer una adaptación «positiva, activa e integradora», frente a una adaptación «negativa, resignada y sumisa». Por ello se comprenderá fácilmente que una adecuada aceptación no puede ser nunca mental, que no consiste en un mero ejercicio de la voluntad —aunque influye—, sino que es el resultado de un amplio proceso personal de autenticidad y equilibrio, que ni enjuicia ni rechaza y que vive cada situación con la mayor consciencia que tiene en ese momento.

Cuando se practica y se ejecuta todo el proceso completo: «Atracción/Aceptación/Apropiación/Adaptación», lo que se hacer es adquirir dominio y maestría en lo que se ha llamado *El Tratamiento de Integración del Condicionamiento Limitante*. Esta será una buena herramienta que deberá estar siempre disponible para poder sacar de todas las situaciones el mayor provecho, realizando una vivencia de aprendizaje completa.

En cualquier caso cabría preguntarse hasta qué punto, si unas circunstancias personales sobrepasaran con mucho los límites de la normalidad, manifestando un escenario de gran dificultad, negatividad, dramatismo o escasez, sería posible realizar el *Proceso de Integración y Apropiación* o, por el contrario, si habría que calificarlo, directamente, como un condicionamiento «sencillamente insuperable».

Es una cuestión muy difícil

—*Como complemento de cualquier proceso de liberación de un factor del condicionamiento limitante es muy interesante trabajar el empoderamiento personal, propio o ajeno—*

Frente al *Condicionamiento Limitante*, cualquiera que sea, siempre será muy útil incrementar el «empoderamiento de las capacidades personales», para que de esa manera una persona pueda hacerse cargo de su vida, recuperando la soberanía y el dominio frente al conjunto de sus

circunstancias vitales. Así decidirá el mejor comportamiento en la vida cotidiana. Ese empoderamiento también es conveniente practicarlo con los hijos e hijas en los años en que son dependientes, lo que requerirá de un esfuerzo de imaginación y atención para saber cómo hacerlo.

¿Cómo trata este libro de ayudar a empoderar a una persona en su gestión del *Condicionamiento Limitante*?

Primero, aportando un amplio conocimiento teórico de cada factor del condicionamiento, puesto que cuanto mayor sea el dominio conceptual de un factor mayor será la posibilidad de gestionarlo acertadamente.

Segundo, describiendo un modelo para ayudar a identificar y reconocer los factores del condicionamiento que afectan a cada persona en concreto. No todas las personas están expuestas a los mismos factores, ni de la misma manera. En este sentido, todas las ayudas que se reciban para facilitar la tarea de la identificación, aumentarán el poder personal por la posibilidad de concentrar el esfuerzo en el punto correcto.

Tercero, enseñando y orientando sobre los tratamientos adecuados de sanación en función del tipo de condicionamiento. Cada mejora que se logre al reducir *Condicionamiento Limitante* se traducirá en una mejor adaptación a las circunstancias de la vida, suponiendo un acercamiento gradual al estado esencial del ser humano propio del nacimiento, que ya de por sí es un estado natural de empoderamiento.

Cuarto, tratando de explicar de forma reiterada que el camino de liberación de un condicionamiento no tiene otro sentido que incrementar la comprensión de todos los seres humanos, precisamente porque explica las múltiples razones por las cuales resulta tan difícil entender a los demás. Al observar y comprender que su forma de ver el mundo está dictada por un dueño interior, que en muchas

ocasiones ni siquiera ve, le previene de imponerla a los demás y le capacita para vivir la vida de la diferencia, pero sin juicios ni razonamientos inútiles.

La forma de adaptar estas cuatro acciones de empoderamiento a los propios hijos e hijas, requiere a los progenitores la tarea de hacer accesibles, en todo lo que puedan, los conocimientos y conceptos manejados en el *Condicionamiento Limitante* a sus posibilidades de comprensión, posiblemente mediante sencillas explicaciones y acciones conjuntas «traducidas y adaptadas» a sus niveles de competencia. Tarea nada fácil, pero estimulante.

Se podrían cuestionar las posibilidades reales que tiene un ser humano de «empoderarse» cuando está bajo los efectos de un *Condicionamiento Limitante* tan adverso y radical que escapa totalmente de su control. Esta pregunta queda sin responder. Personalmente he sido testigo de procesos muy cercanos y muy intensos de experimentación de fuerte *Condicionamiento Limitante* — como, por ejemplo, estar durante veinticinco años en una silla de ruedas con una sonrisa permanente— tan bien resueltos que diría que «casi todo es posible». Sin embargo, comprendo que en cualquier otra circunstancia esta valoración podría saltar por los aires. Cada persona hará su experimentación de la vida, y obtendrá sus propias respuestas y conclusiones.

4 EL CONDICIONAMIENTO EXTREMO:

LAS ADICCIONES Y LAS DEPENDENCIAS.

Cuando se trata la cuestión del condicionamiento, es inevitable hacer un hueco para tocar el tema de la adicción y la dependencia puesto que se corresponden con su manifestación más extrema. En efecto, en el extremo «bueno» de un teórico camino entre la máxima libertad y la dependencia total se ubicaría el pleno dominio y control de la voluntad y de los actos, mientras que en el extremo «malo» de ese camino se posicionaría su opuesto, a saber, el

pleno dominio de la adicción y la dependencia que dejaría a cero la voluntad, sirviendo como representación del máximo *Condicionamiento Limitante*. En el intermedio todo un mundo de posibilidades por explorar.

Dentro de tener que tratar inevitablemente el tema para evitar dejar un hueco demasiado visible, se tratará de decir lo mínimo necesario por respeto a aquellas personas que están inmersas en procesos de adicción o dependencia, directa o indirectamente, y porque se requiere de gran profesionalidad y experiencia para hablar con rigor sobre la cuestión sin herir susceptibilidades. Es tanta la capacidad de una adicción para destruir a la propia persona y a su entorno inmediato, que las palabras que se digan tienen que ser muy cuidadas y guiadas siempre por la prudencia.

Todas las personas somos dependientes de alguna manera. Todas tenemos pequeñas o grandes adicciones —lo que significa tener *Condicionamiento Limitante Extremo*— y, si se hace caso de las estadísticas oficiales, la situación es mucho más densa de lo que se piensa. Por ejemplo, según el *Plan Nacional Sobre Drogas del año 2013*, entre la población española de quince a sesenta y cuatro años se detectaba un consumo habitual —evaluado en base a los treinta últimos días del año— del treinta y uno por ciento de tabaco, sesenta y dos por ciento de alcohol, siete por ciento de cannabis y siete por ciento en tranquilizantes.

La definición proporcionada por la OMS sobre el tema dice que: «*La Adicción es una enfermedad física y psicoemocional donde se desarrolla una dependencia hacia una sustancia, actividad o relación causada por la satisfacción que su uso genera en la persona*», sugiere gran cantidad y variedad de posibilidades para la manifestación de las adicciones y las dependencias, de modo que formarían una lista interminable, si bien el denominador común de todas ellas será «la pérdida del dominio y del control» personal. Ya no es la persona la que decide

libremente si consume algo o no lo consume, sino que es la adicción la que toma las riendas y el control de la voluntad, decidiendo qué hacer.

De manera esquemática se podría representar el tema de la adicción como un viaje que emprende la persona en un momento determinado, sabiendo que desde el mismo momento en que se inicia la toma y disposición de algo placentero se generará también el deseo de repetición, si se puede, con el ánimo de volver a experimentar esa misma sensación de placer. Esto es obvio. Y muchas son las causas o razones por las que se inicia una persona en el mundo de la dependencia y la reiteración, como puede ser la necesidad de compensación o de evasión, el deseo del placer, una conducta de imitación, la manifestación de la rebeldía o el inconformismo, el deseo de aventura, experimentación o excitación, las tendencias genéticas, la presión del entorno, la práctica de la costumbre o las circunstancias, pero al margen de todas esas causas el único factor que causará realmente la dependencia y la adicción será la repetición constante. En efecto, sin repetición no se recorre el camino de la acumulación. Y eso puede pasar a cualquiera con mucha más facilidad de lo que se piensa, aunque es verdad que hay factores que favorecen el riesgo de generar adicciones. De manera que si alguien se pregunta: ¿cuándo y cómo se forma una dependencia?, la respuesta será siempre que cuando se ha repetido una y otra vez la acción, lo que ocurrirá gradualmente, poco a poco, y sin que sea apenas perceptible, generalmente.

La facilidad con la que se puede crear una dependencia preocupa mucho en general, y al contemplar cómo se repiten asiduamente acciones de consumo y de comportamiento «inocentes o no tan inocentes» que rápidamente se incorporan como hábitos y costumbres cotidianas, resultará muy apropiado cuestionarse si no se estará experimentando ya algún tipo de dependencia. Entonces surge la pregunta:

¿Cómo podrá evaluar y controlar una persona que «su repetición» habitual está bajo control y no es inquietante?

Suele ser corriente escuchar que: « ¡Yo lo dejo cuando quiera!». Pero la práctica observable demuestra que, en general, no suele ocurrir así. Y para ayudar a realizar una evaluación lo más objetiva posible del estado de adicción y dependencia de una persona hacia algo en concreto —información que puede ser en situaciones específicas importante y decisiva—, bastará con contestar a las once preguntas del cuestionario de *Evaluación de Síntomas de Adicción y Dependencia* —cuadro siguiente— elaboradas por la *American Psychiatric Association* (APA), lo que se puede hacer, con sencillez y algo de reflexión, y que es aplicable a cualquier situación adictiva que se desee evaluar.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION DSM-5	
SÍNTOMAS PARA DETERMINAR EL GRADO DE DEPENDENCIA	
1	LA PERSONA CONSUME MÁS DE LO QUE CREE Y ACEPTA (comprobable por observación) ☐
2	EL DESEO ES TAN PERSISTENTE QUE EL ESFUERZO POR CONTROLARLO ES INFRUCTUOSO ☐
3	SE DEDICA UN TIEMPO IMPORTANTE A LA OBTENCIÓN, EL CONSUMO Y LA RECUPERACIÓN ☐
4	SE PRODUCE EL ANSIA Y LA URGENCIA POR CONSUMIR ☐
5	SE OBSERVAN Y DETECTAN PROBLEMAS EN LA ESCUELA, EN EL TRABAJO, EN LA FAMILIA ☐
6	SE SIGUE CONSUMIENDO A PESAR DE CAUSAR PROBLEMAS INTERPERSONALES ☐
7	SE REDUCEN O ABANDONAN OTRAS ACTIVIDADES QUE ANTES ERAN HABITUALES ☐
8	TAMBIÉN SE CONSUME EN SITUACIONES PELIGROSAS (conducción, ciertas profesiones...) ☐
9	SE SIGUE CONSUMIENDO A PESAR DE TENER PROBLEMAS FÍSICOS O PSICOLÓGICOS ☐
10	CADA VEZ SE NECESITA UNA MAYOR CANTIDAD Y FRECUENCIA DE CONSUMO ☐
11	SE NECESITA CONSUMIR PARA EVITAR LOS SÍNTOMAS DE ABSTINENCIA ☐
TRANSTORNO: se necesitan como mínimo dos síntomas de los once	
CALIFICACIÓN LEVE: cuando se tienen de dos a tres síntomas	
CALIFICACIÓN MODERADA: cuando se tienen de cuatro a cinco síntomas	
CALIFICACIÓN GRAVE: cuando se tienen seis o más síntomas	

Según el criterio de la APA, contestar afirmativamente a dos de las once preguntas o afirmaciones anteriores indicará la existencia de un trastorno leve, que pasará a ser considerado moderado cuando se conteste afirmativamente a cuatro o cinco síntomas de la lista, y

que cuando cuente con más de seis «afirmativos» ya deberá ser calificado y reconocido como trastorno de carácter grave o muy grave.

Como complemento del cuadro anterior se presenta a continuación el esquema del *Camino hacia la Adicción* —o lo que es lo mismo, del camino hacia la pérdida del control de la voluntad—, en términos similares que los empleados para el cuestionario de la APA.



La zona intermedia indicaría todavía la opción de volver hacia una posición de control y de estar en alerta, puesto que de seguir el camino hacia adelante se entraría ya en la parte del proceso de «no retorno», en la que al final del mismo no queda más remedio que la total abstinencia como remedio, y la dependencia de ayuda externa.

Para completar la comprobación de adicciones y dependencias, no hay más que hacer un simple ejercicio «casero». Para ello se toma la decisión de no consumir o de no realizar una actividad o de posponer una relación adictiva durante un tiempo limitado definido previamente, por ejemplo una hora, una mañana, un día, una semana o un mes y observar las reacciones que se experimentan.

Casi siempre, los reflejos inmediatos de una carencia se manifestarán del mismo modo. Respuestas habituales serán, por ejemplo, la ansiedad, la irritabilidad, los cambios de humor, el nerviosismo, la excitabilidad o la

impulsividad y, en el peor de los casos, la «recaída» o rendición. Esa observación atenta del estado personal a lo largo del periodo decretado de abstinencia nos permitirá sacar conclusiones acerca de hasta qué punto somos o no somos dependientes.

Casi todos los países del mundo comparten una gran preocupación para detectar cuanto antes las tendencias y las inclinaciones adictivas entre las personas adolescentes y los jóvenes, y por ello se investiga constantemente, contando con instrumentos y herramientas de diagnóstico, evaluación y prevención, como son los *Cuestionarios de Evaluación*, los *Estudios Sociales de Hábitos y Conductas* o las *Entrevistas Profesionales Estructuradas*, que evidencian el estado general de la sociedad ante un problema cada vez más fuera de control. Además, todas esas tendencias se verán matizadas por factores de riesgo individuales como:

El consumo en los padres	La falta de atención familiar
Los conflictos familiares	Una situación de abusos
La escasez de recursos	Las amistades «consumidoras»
Las psicopatologías	Las crisis personales graves

De todas maneras, a la persona de la calle afectada por una situación de adicción, lo que le interesa saber es qué tiene que hacer cuando se encuentra metida en la *Zona C* del cuadro, o sea en una situación en la que se ha perdido el control y manda la adicción, y en la que se producen trastornos graves o muy graves de fuertes repercusiones en el entorno de la persona adicta o dependiente.

En este sentido cada experimentación es una historia y un mundo especial que se sobrelleva como se puede. Sin embargo, partiendo siempre del supuesto de que la persona afectada y su entorno admite el problema y de que se ha tomado la firme decisión de cambiar y de pedir y aceptar la ayuda que se precise, se tratará de recuperar la normalidad o de mejorar una mala situación siguiendo una serie de pautas generales. Entonces se tratará de

«empoderar» y apoyar a esa persona dependiente para que logre resultados positivos mediante el soporte de centros especializados, o a través del apoyo y del afecto familiar incondicional, o por medio de la asistencia a reuniones de grupos afines que comparten el mismo tipo de trastornos, o mediante el seguimiento de pautas terapéuticas profesionales —siempre que sea posible—, o por la evitación de ambientes clasificados de «alto riesgo» —también siempre que sea posible—, o trabajando la preparación mental y psicológica de todas las personas implicadas en el proceso ante posibles recaídas, o bien mediante el constante refuerzo psicológico del «Si, se puede». Pero sin ese punto de partida de «admitir», de «querer» y de «tomar la decisión» de intentarlo, no habrá posibilidades de lograr cambios en la situación.

Y, ¿qué hacer cuando no hay intención de salir?

Entonces hay que esperar todo lo que se pueda, con todo el amor, la esperanza, la fe y la unidad familiar que sea posible, a que se produzca el milagro, a que la situación progrese como parte de un proceso evolutivo natural, a la aparición de un suceso traumático que lo cambie todo, a que surja la influencia inesperada de algo o alguien, a la recepción de un «instante de luz», o bien a tocar el fondo más duro y oscuro de la situación, para sentir el deseo y la necesidad de volver a la vida.

En lo que respecta al *Condicionamiento Limitante*, se ha preferido considerar el tema de la adicción como una manifestación, y no como un factor causante o desencadenante del mismo, por razones obvias. Sin embargo, en el libro no será objeto de mayor dedicación que el realizado en estos breves comentarios, por el delicado tratamiento que exige, aun comprendiendo que es el factor de condicionamiento más extremo y perturbador.

PARTE SEGUNDA

VISIÓN INDIVIDUAL DE LOS FACTORES QUE INTEGRAN EL CONDICIONAMIENTO LIMITANTE

Descripción detallada de cada uno de los factores que integran el *Condicionamiento Limitante* con el enfoque puesto en la liberación de sus efectos o de su integración en la vida cotidiana. Eso permitirá obtener consciencia de su existencia, e información acerca de cómo ejercerá su influencia en la manera de actuar, de pensar, de decir y de sentir en cada persona. Únicamente mediante un trabajo detallado con cada uno de los factores será posible el acceso a la maestría personal, y al pleno dominio de los propios actos.

CONTENIDO DEL CONDICIONAMIENTO NATAL

FACTOR 1:

LA CONSTITUCIÓN FÍSICA Y LA IMAGEN PERSONAL

Se trata de un factor del *Condicionamiento Natal* que es recibido en la concepción, se gesta en el embarazo, se manifiesta en el nacimiento, y se desarrolla con el crecimiento. La semilla está colocada para que *La Forma*, lo que conocemos también como *El Cuerpo* y todos sus órganos, sistemas y engranajes internos, alcancen su esplendor con el tiempo. Dentro de esa *Forma* anida una naturaleza personal característica y única que define el modo y manera con la que cada individuo responderá frente a las circunstancias.

Aceptando en principio que el ser humano se compone de *Cuerpo, Mente, Espíritu y Alma*. *El Cuerpo*, que se expresa a través de una forma determinada e incorpora todos los mecanismos y sistemas que aseguran su funcionamiento, es lo que se reconoce como la *Constitución Física Personal*.

Ese conjunto de formas y de engranajes se proyecta al exterior a través de una imagen que se modela y transforma en el tiempo, siguiendo unos patrones subyacentes que determinan su evolución concreta.

Comúnmente se entiende que la *Constitución Física Personal* es, por ejemplo, fuerte o resistente o sana o enfermiza o débil o energética o atlética o flexible o rígida o gordita, etcétera. De esa manera se intenta resumir, en muy pocas palabras, un estado de capacitación general sobre la forma básica con la que se responderá frente a las circunstancias. Y si además se vincula ese estado con una imagen personal externa, visible y objetiva, se terminará por obtener una visión —aunque sea algo especulativa— de las capacidades y las carencias que una persona tendrá disponibles para su desenvolvimiento en la vida.

Así, bajo la perspectiva de la *Condición Física Personal*, con el paso del tiempo aflorarán al exterior las capacidades depositadas en el embrión de esa condición inicial, que fueron recibidas y transmitidas en el momento de la concepción y el embarazo. De esa manera pasarán a ser parte de las fortalezas y de las debilidades, de las carencias y de los recursos que acompañarán a la persona en su vida.

Pocas personas tendrán dudas sobre la importancia y la influencia que *La Constitución Física* y *La Imagen Personal* tienen para el desarrollo de una vida normal, y no se escapará tampoco el reconocimiento de lo trascendente que resultará para la buena evolución de esa entidad «Cuerpo-Imagen», que se le otorgue todos los cuidados adecuados y necesarios para su plena potenciación y perfecto desarrollo.

Es tan claro esto, que ocurrirá que dos naturalezas personales similares que reciban atenciones y cuidados totalmente diferentes producirán resultados contrarios, aunque el punto de partida —la semilla— haya sido la misma. De hecho este será sin duda un factor cuya evolución va a depender muy directamente del cuidado y del mantenimiento de la propia persona, la cual se responsabilizará de desplegar plenamente en el tiempo todo el potencial de su *Condición Física* y de su *Imagen Personal* —el que le corresponda—.

De esa manera, queda claro que se puede incidir e incluso modificar —eso sí con mucho esfuerzo y «siempre hasta cierto punto»— tanto *La Constitución Física* como *La Imagen Personal* junto con sus correspondientes cualidades y potencialidades. Resultará, por tanto, muy satisfactorio creer que una persona tiene posibilidades para contribuir a su propio «empoderamiento», y que esto le ayudará a llevar mejor la vida cotidiana.

Pero, ¿por qué reconocer que únicamente «hasta cierto punto»? ¿Dónde se encuentran las limitaciones?

Es perfectamente comprensible que no se pueden hacer milagros en lo que respecta a la propia naturaleza, y hay que admitir que cuánto más se aleje una *Condición Física Personal* de una situación natural de equilibrio o de normalidad, será más difícil intervenir en su modificación.

Y, ¿en qué consiste una situación natural de equilibrio?

Una situación natural de equilibrio es aquella en la que *La Condición Física Personal* no está sujeta a carencias o insuficiencias significativas que le impiden desarrollarse con normalidad. Algo que ocurriría, por ejemplo, en el caso de tener discapacidades personales importantes. Y no hay que engañarse, de la misma manera que una *Constitución Personal* que supera con creces un teórico umbral de normalidad, supone disponer y gozar de recursos y de capacidades «extras» —de muy diversa índole— muy valiosos y ventajosos para hacer frente a acontecimientos diarios ordinarios, de la misma manera, una situación deficitaria de la *Constitución Personal*, con importantes carencias y discapacidades sobre ese teórico punto de equilibrio o de «normalidad», implicaría la necesidad de asumir una serie de «desventajas» limitantes muy claras en la vida ordinaria.

¿Cuándo la *Constitución Física* y la *Imagen Personal* se convierten en *Condicionamiento Limitante*?

No lo será, necesariamente, por el simple hecho de tener que aceptar condiciones de desenvolvimiento cotidianas desventajosas —causadas por las deficiencias comentadas—, sino que lo será por la forma cómo se vivan esas situaciones desventajosas de efectos limitantes. Lo más adecuado, sabiendo que posiblemente será difícil modificarlas, será integrarlas y resolverlas por medio de un *Tratamiento de Integración y de Aceptación*. Pero, si eso no se pudiera hacer, la persona se tendrá que preparar para vivir su vida en situación de limitación. Es lógico, puesto que esa situación de limitación tiene que ver con «lo físico».

Un ejemplo. Vinculadas con mi *Constitución Física* y mi *Imagen Personal*, recuerdo haber experimentado a lo largo de mi infancia y adolescencia dos situaciones generales bastante amargas e insatisfactorias, que me causaron un verdadero *Condicionamiento Limitante*, y que afectaron e influyeron en las acciones cotidianas de mi vida. La primera de ellas fue una condición de gordura significativa que quedó resuelta cuando en el período en el que el cuerpo termina de adoptar su verdadera forma natural, es decir, entre los doce y los quince años, y con mucho ejercicio físico y constancia, cambió y se ajustó, e incluso superó, a la normalidad. De hecho esta situación resulta ser bastante común y repetitiva entre gente adolescente que, cuando se encuentra en condiciones de controlar y modificar su *Cuerpo*, siente la necesidad de provocar profundos cambios en una *Imagen Personal* que no es de su agrado. En mi caso, aunque quedara resuelta positivamente más tarde, guardo el recuerdo de los juegos y las actividades de una infancia «tocada» seriamente por esa circunstancia.

El segundo factor de condicionamiento y limitación —una vista muy mala que requería para su corrección de unas horribles gafas de «culo de vaso»— me causó durante mucho tiempo verdaderos quebraderos de cabeza, hasta tal punto que, al no conseguir adaptarme a esa mala situación, prefería no llevarlas en público para evitar sentir vergüenza, aunque no viera nada. Hoy todavía es el día en que sigue siendo un factor limitante en mi vida.

Es decir, que no se trata únicamente de contemplar la posibilidad de vivir la vida con normalidad gracias a una *Constitución Física* «correcta», sino de contemplar la posibilidad de aprender a integrar las desviaciones negativas sobre lo que es «normal» mediante una correcta adaptación, o de lo contrario se convertirá en condición limitante. Y aunque siempre se tratará de mejorar la situación —por ejemplo, mi vida cambió con la aparición de las lentillas—, esa limitación significará tomar las decisiones cotidianas

con un comportamiento condicionado.

Entonces, ¿de qué manera se vuelven limitantes la *Constitución Física* y la *Imagen Personal*?

En primer lugar habrá que considerar como limitante la vivencia incorrecta tanto de las fortalezas y las capacidades como de las debilidades y las incapacidades personales, lo que ocurrirá por supuesto con mayor facilidad en el caso de las debilidades o las carencias, puesto que causarán una dificultad para poder actuar con normalidad. Es decir, en aquellas situaciones en las que se percibe una clara situación de desventaja para estar «dentro de lo normal», y que no son aceptadas y se resiste a la idea de la limitación, se multiplicarán las posibilidades de vivir la vida diaria con decepción, sufrimiento, amargura o con resentimiento.

En segundo lugar, otra forma de crear *Condicionamiento Limitante* por medio de la *Constitución Física* y de la *Imagen Personal* ocurrirá cuando se vuelven objeto de un cuidado excesivo. Se ha comentado que para que este factor alcance con el tiempo su pleno desarrollo requerirá de cuidado y atención personal permanente, y que resultará influenciable y modificable, cuando menos hasta cierto punto, mediante acciones directas. Sin embargo, no se puede pelear contra la naturaleza, y llevar el deseo de adquirir algo que no se tiene más allá de lo razonable, o bien realizar un esfuerzo excesivo —y en ocasiones hasta obsesivo— por detener lo que por naturaleza evolutiva es de ley natural que evolucione, se deteriore e inclusive se pierda, provocando un desenfoque y una falta de equilibrio «mente-cuerpo» que causa dolor, y por el que se paga un alto precio mental y emocional. Tal ocurre, por ejemplo, con el excesivo temor al paso de la edad, con la constante amargura ante la pérdida natural de facultades, con la resistencia al natural envejecimiento, con la obsesión por mantener a toda costa una determinada figura o con el rechazo de la maternidad para evitar dañar el aspecto físico y la estética personal.

Desde luego parece que las personas están destinadas a ser de una manera determinada: altas o bajas, gordas o flacas, guapas o feas, ágiles o torpes, duras o blandas, enfermizas o resistentes, etcétera, pero lo que es seguro es que, si descuidan las tareas de cuidado y mantenimiento de su *Constitución Física Personal*, se estará alterando la evolución de las condiciones iniciales latentes básicas. Hasta tal punto puede llegar esa alteración, que el estado general de la salud que se refleja habitualmente en los equilibrios básicos del cuerpo y del organismo podrá deteriorarse y convertirse en condición limitante esencial, muy especialmente en la última parte de la vida. En este sentido, las dos formas básicas de cuidar *El Cuerpo* y sus mecanismos para mantenerlos en estado óptimo serán la elección del combustible que lo mueve —la alimentación—, y el cuidado del movimiento del cuerpo para que la energía fluya por todas sus partes de forma óptima.

En los momentos actuales está por comprobar todavía cuál será la repercusión definitiva y las consecuencias que causará en el futuro una forma generalizada de alimentación moderna, aparentemente, muy desfavorable. En este sentido, el organismo humano tiene la capacidad de realizar una acumulación callada de efectos negativos durante muchos años, pero cuando esa capacidad se agota —algo que inevitablemente pasa con el tiempo—, entonces se manifestarán mil y un desajustes de la salud.

Ocurre, además, que en una edad adulta ya avanzada el mantenimiento de los equilibrios personales físicos, mentales, emocionales y espirituales resultará vital para definir la calidad de la vida, y una mala situación de estos equilibrios se convertirá en una de las condiciones limitantes más influyentes y negativas. Se piensa que somos inmortales e invulnerables hasta que se pierde esa condición, y conviene recordar siempre que «la salud es un bien que se deteriora inevitablemente con el tiempo».

En general, cuando se analizan factores del condicionamiento, suele ser interesante observar posibles relaciones que mantengan diferentes factores entre sí —algo que se irá viendo con la descripciones individuales —, y la manera cómo unos afectan a la evolución de los otros interactuando entre ellos. Como ejemplo expresivo de esa interrelación entre factores se hace especial mención de la teoría desarrollada por Lise Bourbeau, tras muchos años de experimentación profesional, descrita en su libro «Las cinco heridas que impiden ser uno mismo», de la Editorial ObStare, en la que se establece una vinculación y relación directa entre la *Constitución Física Personal*, las *Heridas Emocionales* latentes del nacimiento y de la infancia, y la *Personalidad Defensiva* formada como respuesta a las heridas emocionales recibidas —ver cuadro de página 63—. Esta teoría resulta particularmente apropiada e interesante en este libro al comprobar que esos tres factores son también considerados parte del *Condicionamiento Limitante*.

Esta interesante propuesta de vinculación de factores facilitará la tarea, no siempre sencilla, de identificar el tipo y clase de heridas emocionales que condicionan y limitan el comportamiento cotidiano de una persona, la mayoría de las veces sin que llegue a ser muy consciente de ello ¿Por qué lo facilita? Porque es más sencillo observar una *Constitución Física* que una *Herida Emocional*, y lo mismo se puede decir de la *Personalidad Defensiva*, formada como respuesta ante las agresiones emocionales recibidas, la cual también se observará con más facilidad que la propia *Herida Emocional* ¿Cómo aprovechar positivamente esta circunstancia?

Si la relación: «constitución física—herida emocional—personalidad defensiva» es correcta, en el mismo momento en que se identifique una de las partes más fáciles de esa relación —como es el caso de la *Constitución Física*—, se tendrá acceso a la identificación —por vinculación— de las heridas emocionales que están afectando a esa persona, tarea que sin esa vinculación sería más complicada de hacer

dado que estas heridas se encuentran «residentes» en el inconsciente. Lo mismo se podrá decir de la *Personalidad Defensiva*, que se observará también con más facilidad que la herida emocional causante. Una vez obtenida la información sobre la herida emocional, sobre la personalidad defensiva creada o sobre la propia constitución física, será más sencillo indagar en los recuerdos y en las experiencias vitales personales para tratar de liberar *Condicionamiento Limitante*.

Llegado el momento de identificar el tipo físico personal, es posible tener dudas sobre cuál es la verdadera *Constitución Física Básica*, puesto que ha podido evolucionar con el tiempo, de manera natural o «trabajada». En efecto, como se ha reconocido, existen posibilidades para que la propia persona, con altas dosis de energía, de sacrificio y de tesón, pueda alterar y modificar en el tiempo su *Cuerpo* y su *Imagen Personal*, y puede pasar que haya olvidado cuál era su condición básica personal inicial «auténtica». Para resolver esas dudas, en la práctica, lo mejor será recordar cómo era la persona antes de realizar su transformación, o bien recordar el tipo físico que se tenía «antes del estirón» —que ocurre generalmente entre los trece y los dieciséis años—. Porque ese será el tipo físico que mejor se acople a la *Constitución Física* auténtica de esa persona.

Tomando como base el libro citado de Lise Bourbeau, se elabora el citado cuadro de la página siguiente en el que se relaciona el *Tipo Físico* —una constitución natural—, con una *Acción de Agresión* —un ataque emocional recibido en un momento de la infancia—, con una *Reacción Emocional* —el sentimiento o la emoción generada—, y con una respuesta de *Defensa* —la personalidad defensiva creada—.

Este cuadro muestra una serie de relaciones valiosas para que cada persona reflexione sobre su situación particular, comenzando por el tipo con el que más se identifica. Al hacerlo tiene que tener en cuenta que lo normal es tener

unas características dominantes, pero que posiblemente no

LA PERSONA GORDITA.

Cuerpo grueso y rollizo, con exceso de grasa. Rostro redondo, de ojos abiertos inocentes y grandes. De movimientos lentos. Caminar lento. Espalda cargada, encorvada y ancha. Tensión en cuello, en la garganta, mandíbula y pelvis. Tripita y michelines.

ACCIÓN (ataque recibido)	REACCIÓN (sentimiento generado)	DEFENSA (personalidad creada)
humillación	vergüenza	masoquista (busca dolor)
desprecio	auto-desprecio	cuidadora-ayudadora
ultraje	dolor	vergonzosa
insulto	sensación suciedad	auto-castigada
		auto-desvalorizada

LA PERSONA ATLÉTICA

Hombros firmes y anchos, cintura estrecha, con fuertes y marcadas caderas. Músculos bien formados. Cuerpo en forma de pera (especialmente en la mujer). Voz potente, mirada intensa y pecho saliente. Glúteos, piernas y muslos fuertes. En general su cuerpo pierde tono con rapidez si no se ejercita.

ACCIÓN	REACCIÓN	DEFENSA
infidelidad	desconfianza	controladora
engaño	decepción	seductora
deslealtad	venganza -odio	intolerante
traición	frustración	desconfiada
	inseguridad	insensible
		mentirosa

LA PERSONA NORMAL.

Cuerpo recto, erguido, rígido y bien proporcionado. Talle corto. Mandíbula firme. Mirada y ojos vivos y brillantes. Postura perfecta. Hombros derechos, igual de anchos que caderas. Dinámicas y vitalistas. Tienden a ocultar su plexo solar. Poca flexibilidad corporal. En general cuerpo tenso. Piel clara.

ACCIÓN	REACCIÓN	DEFENSA
injusticia	desconfianza	rígida y obstinada
infravaloración	ira	ordenada y justiciera
no reconocimiento	amargura	perfeccionista
ignorancia	desprecio	auto-exigente
	frustración	auto-suficiente

LA PERSONA CAIDA Y ENCORVADA.

Cuerpo sin tono muscular. Largas, delgadas y encorvadas. Ojos tristes y grandes que parecen reclamar ayuda. Piernas débiles. Brazos largos que cuelgan a lo largo del cuerpo. Zonas del cuerpo caídas y flácidas. Tobillos y muñecas delgadas. Voz fina. Tonos quejosos.

ACCIÓN	REACCIÓN	DEFENSA
abandono	desamparo	sumisa y dependiente
descuido	indefensión	quisquillosa
falta de atención	distanciamiento	miedosa y triste
alejamiento	desconexión	muy variable
separación	tristeza y soledad	apegada a las cosas

LA PERSONA DELGADA.

Cuerpo estrecho, delgad y enjuto. Parece que están incompletos. Están en los huesos. Sensación de fragilidad. Rostro y ojos pequeños y ausentes, sin mucha expresión. Sensación de estar en la luna. Mirada temerosa y huidiza. Ojeras frecuentes. Tono de voz apagado y debil. Tobillos delgados y finos.

ACCIÓN	REACCIÓN	DEFENSA
rechazo	sensación de apartado	huidiza y evasiva
desprecio	amargura	timida
repudio	inseguridad	desapegada
anulación	resentimiento	callada y rencorosa
		fantasiosa

todas ellas al cien por ciento. Cuando una persona se identifica con su tipo físico dominante, pasará a observar el resto de los parámetros de la tabla, para evaluar si siente identificación con alguno de ellos.

Se tratará de «jugar» con los elementos de la tabla buscando un perfil con el que se sienta una cierta identificación, con la finalidad de que una persona vaya descubriendo claves de sus comportamientos, con lo que será capaz de evolucionar más rápidamente.

Normalmente, y esto es algo que se verá con más detenimiento en apartados posteriores, la personalidad que se crea para defenderse del ataque y evitar la desagradable reacción emocional que eso provoca, será una personalidad que aunque se «sienta» profundamente como la auténtica, no lo es en absoluto.

Antes de pasar al siguiente factor del condicionamiento, se proponen unas preguntas sencillas a modo de reflexión:

¿Puedes describir cuáles son las características de tu *Condición Física* dominantes? ¿Las tienes claras?

¿Crees que has realizado una adaptación e integración plena de tus limitaciones, tus debilidades y tus carencias?

¿Piensas que eres una persona excesivamente comprometida o «colgada» de su *Imagen Personal* más allá de lo razonable?

¿Has identificado tu *Tipo Físico*? ¿Te sientes identificada con alguna de esas heridas, esas reacciones y esas personalidades asociadas?

FACTOR 2:

LAS DEUDAS KÁRMICAS HEREDADAS

Las *Deudas Kármicas Heredadas* forman parte del *Condicionamiento Natal*, están causadas por lecciones personales pendientes de aprendizaje que se manifestaron en vidas pasadas, y son incorporadas en los archivos del inconsciente en el nuevo nacimiento. El mundo de lo no-

consciente posee la capacidad de proyectar esos contenidos suprimidos en situaciones cotidianas que atrae para tener la oportunidad de que sean vistos «en acción» y queden al descubierto. Cuando a pesar de esa nueva oportunidad los conflictos no son resueltos vuelven de nuevo al inconsciente reforzados. Para la adecuada comprensión de este condicionamiento se requiere aceptar unas creencias específicas tales como la *Reencarnación*, el *Karma* o la transmisión de las *Deudas Kármicas*.

KARMA PASADO (heredado)

Lecciones de aprendizaje vitales pendientes no resueltas todavía en vidas anteriores, y que condicionan las cosas que ocurren a la persona en su nueva reencarnación. Es lo que se llama *Deuda Kármica*, y es la que aquí se analiza.

KARMA CORRIENTE (generado)

Aplicación del *Principio de la Causa y Efecto*, por el que cada persona es la responsable y la propietaria de las consecuencias y los efectos de los actos de su vida, los cuales, si son negativos, vuelven en forma de nuevas situaciones, una y otra vez, para dar la opción de que se resuelvan de otra manera.

El concepto del *Karma* resulta ser una de las incorporaciones más exitosas procedente de elementos de la cultura oriental y que suele gozar de una gran simpatía y popularidad —aplicada con más o menos acierto— en Occidente. No es aquí el lugar para hacer una exposición dogmática del concepto, y la persona que manifieste interés por profundizar en sus contenidos lo podrá hacer en la abundante información disponible en *La Red*, por ejemplo. En este libro, el enfoque elegido consiste en observar cómo el *Karma Heredado* forma parte del *Condicionamiento Limitante* para la toma de decisiones, y comprobar cómo resulta negativo para el dominio y el control óptimo de nuestras acciones y comportamientos.

Es más que evidente que las personas son plenamente responsables por el efecto de sus acciones, aunque de hecho

no hayan sido ejecutadas bajo condiciones de pleno dominio y control de su voluntad. Eso también es reconocido por el *Karma* cuando se refiere a la «energía trascendente e invisible que deriva de nuestros comportamiento, y que se expresa e influye en las sucesivas existencias del individuo». Por tanto, en aplicación del *Principio de la Causa y del Efecto*, existe tanto el karma bueno como el malo, por la sencilla razón de que si las acciones son buenas generarán —con toda seguridad— efectos positivos, mientras que las acciones malas generarán efectos —con toda seguridad malos e indeseables.

¿Cómo conocer en todo momento que se está actuando con la corrección adecuada, según el dictado del *Principio de la Causa y del Efecto*, para generar el *Karma* adecuado?

Siguiendo tres sencillas normas se tendrá la seguridad de que las acciones serán las correctas y sus efectos también. La primera, asegura que cuando las decisiones se toman desde el estado de consciencia más elevado, se darán las máximas probabilidades de hacer lo correcto. La segunda, explica que si se toma la costumbre de escuchar, antes de actuar, lo que la intuición y la sabiduría interior le dicen al *Cuerpo* y a la *Mente*, aumentarán las posibilidades de actuar bien. La tercera, anuncia que si se reflexiona previamente y con detalle sobre la felicidad o la infelicidad que causará en los entornos cercanos las decisiones que se van a tomar, se tendrá la seguridad de hacer lo adecuado.

El enganche occidental hacia el concepto del *Karma* tiene su asentamiento en ciertos principios o arquetipos del *Inconsciente Colectivo* que animan a todos los seres humanos en la misma dirección. Entre ellos:

El ser humano siente una imperiosa necesidad para que todas las situaciones, cuestiones y acontecimientos que le atañen tengan sentido y una perfecta explicación.

El ser humano tiene la necesidad de que todas las acciones

realizadas tengan su correspondiente «remuneración», y el premio o castigo han de prevalecer. La justicia se convierte así en un acto igualitario en la que la maldad debe ser necesariamente castigada —en una o en otras vidas—.

El ser humano tiene la necesidad de que todas las acciones que realiza deben gozar de plena libertad, y deben tender a evitar el sufrimiento.

El esfuerzo intelectual que se hace para dar contenido y solución a esos arquetipos o principios no duda en realizar construcciones complejas, y hasta fantasiosas, que incorporan un alto contenido de creencias, sin las cuales no es posible explicar las cosas con sentido. Quizás el caso del *Karma* es un ejemplo de ello, pero hay que tener presente que a medida que se tengan que asumir más creencias para explicar algo, se multiplicarán también las dificultades para su aceptación. Y en este caso se necesita aceptar la idea de la *Reencarnación*, la presencia de *Lecciones de Aprendizaje Pendientes* que se arrastran entre vidas, la idea de que sea la propia alma la que haga la elección de las condiciones de su nacimiento o la existencia de la *Junta Kármica* para «comprender» sus contenidos.

En este sentido, el *Karma* es *Condicionamiento Limitante* por el propio contenido y complejidad que encierra, puesto que asume y propugna la existencia de un factor externo al propio comportamiento personal —recibido de otras vidas anteriores—, que influye en el desarrollo de la vida cotidiana atrayendo nuevas situaciones negativas para ver si la persona esta vez es capaz de darles una resolución diferente a como lo ha venido haciendo siempre, logrando de esa forma que dejen ya aparecer en su vida, liberándose de ellas puesto que habrá asimilado el aprendizaje correspondiente.

En cualquier caso, si una persona carece de las creencias que se requieren para la aceptación de este concepto —o de cualquier otro que se exponga—, ignorará el contenido de ese factor del condicionamiento y continuará trabajando con

otro. De modo que tomará aquellos factores sobre los que se siente en resonancia y en frecuencia vibratoria con sus contenidos.

En mi propia experimentación no he sentido tanto la necesidad de trabajar con la *Deuda Kármica*, dado que he encontrado una gran similitud con otros conceptos del *Condicionamiento Limitante*, los cuales trabajan la misma idea aunque con otros matices. Para observar esa similitud basta mirar los siguientes conceptos.

LINAJE HEREDADO	Patrones negativos hereditarios que se repiten durante la vida en miembros de la misma familia siempre con los mismos resultados negativos.
DEUDA KÁRMICA	Lecciones de aprendizaje pendientes de resolver basadas en actos que han causado daños, y que se heredan de vidas anteriores, expresándose por medio de situaciones negativas que se repiten.
HERIDAS EMOCIONALES NATALES	Traumas que producen un gran impacto emocional y en los que se fabrica una careta ficticia defensiva que oculta la verdadera personalidad, y que se heredan hasta que son liberadas.
SENTIMIENTOS SUPRIMIDOS AL INCONSCIENTE NATALES	Situaciones emocionales que no se han asimilado por su carácter muy adverso, y que se esconden en el inconsciente como «contenidos suprimidos que se mantienen al margen y apartados de la consciencia, aunque se mantienen activos y actúan en la vida».

¿No es bastante probable que estén haciendo alusión al mismo tipo de situaciones emocionales? Todo parece indicar que efectivamente se refieren a situaciones emocionales similares, y que tienen muchos elementos en común. Por ejemplo, se trata de situaciones y contenidos emocionales que han sido muy fuertes, que han sido depositados en el inconsciente, que han causado un gran trauma doloroso no superado, que tienen el efecto de alejar a la persona de su verdadera esencia —es decir la hacen vivir bajo una falsa

realidad—, que bloquean su crecimiento y su evolución personal y que le van a causar problemas y sufrimientos en su vida. En todos ellos, el objetivo se centrará en descubrir «sin duda alguna», de qué contenido negativo concreto se está hablando, para evitar trabajar en la liberación dando «palos de ciego».

Cuando se trata de averiguar los contenidos que se suprimen en el inconsciente surge la natural dificultad propia de tener que trabajar con la zona que está, por definición, bajo el umbral de la consciencia. Lo que se complica además puesto que para trabajar con la *Deuda Kármica* no es suficiente con una identificación «a medias» que transmita dudas e inseguridad.

¿Cómo asegurar que se reconoce la *Deuda Kármica*? Y, ¿cómo liberar una *Deuda Kármica* que se ha identificado?

A partir de la aceptación de las creencias que sustentan su existencia, se han desarrollado diversas propuestas para responder a las dos preguntas básicas que se hace toda persona que desea superar una *Deuda Kármica* personal. Dichas propuestas se recogen en dos áreas genéricas que se identifican, primero, con la necesidad de asegurar que se identifica y se reconoce con exactitud la deuda, y, segundo, con la adquisición del conocimiento de los tratamientos que se pueden seguir para liberar a una persona de esa «atadura-vinculación».

Todo comienza con el intento de reconocer y traer al nivel consciente aquel contenido que ha sido acumulado de una vida a otra, que representa una lección no aprendida, y que se manifiesta por medio de la repetición de un problema concreto. Por lo tanto, la identificación y la descripción del problema concreto será la meta perseguida, puesto que será la que inicie todo el proceso de liberación

¿Cómo hacerlo? ¿Dónde hay que mirar para ver el problema que se repite?

Si se gestiona como un modelo de trabajo personal autónomo, la cuestión se centrará en emplear la capacidad de *Autoreflexión* y la de *Autoobservación* que facilitarán la posibilidad de analizar, con gran dosis de neutralidad e imparcialidad, un suceso negativo que causa mucha tensión en la vida emocional y que se repite a menudo. Entonces la persona se pregunta qué ocurre con esos sucesos, qué tienen en común, qué otras personas intervienen, qué los provoca, cómo se inician, cómo se cierran o qué emociones y sentimientos generan, con ánimo de encontrar la lección que «parece» que hay que aprender.

El proceso para llegar a la identificación de la lección pendiente seguirá un curso parecido al siguiente. Si, aparentemente, lo común a esos episodios negativos tiene que ver con la cobardía o la falta de valor es muy posible que el comportamiento que causó tal *Deuda Kármica* fuera un comportamiento de miedo y de cobardía, en alguna vida anterior, que causó daños a las personas de su entorno cercano. Si el denominador común de los sucesos que se atraen es el sentimiento de desprecio y de negación, es muy posible que el comportamiento que causó la deuda fuera de arrogancia, desprecio y sometimiento en otra vida. En general, las lecciones que más habitualmente se encuentran en la *Deuda Kármica* son la humillación, el miedo, la violencia, el robo, el engaño, la arrogancia, el abandono, la negación, la injusticia, la mentira, la ira, la difamación, el desprecio o el sometimiento.

Una buena opción es aplicar a esa situación problemática repetitiva una perspectiva meditativa —si la persona es meditadora— que, con un poco de alejamiento y separación del momento caliente del conflicto, facilitará la toma de conciencia de la situación. Porque esa será la palabra clave: «darse cuenta». Todo aquello que parte de una clara toma de conciencia tiene una mayor posibilidad de superación, ya que la propia acción de «darse cuenta» tiene fuerza y capacidad para erradicar un comportamiento repetitivo. De

tal forma que a veces no es necesario hacer nada más, sino que a medida que el proceso de repetición va siendo descubierto con mayor anticipación, simplemente tendrá menos posibilidades de aparecer. Finalmente ocurrirá que, a base de descubrir y descubrir el comportamiento repetitivo con anticipación, la persona dejará de atraer esas situaciones problemáticas, porque «ya han cumplido con su finalidad de dejarse ver y ser descubiertas». Es muy importante tener en cuenta y recordar, una vez más, que la mejor forma para el inconsciente de «mostrar lo que tiene dentro de sus archivos» es atraer el tipo de situaciones en los que pueda reflejar ese contenido oculto, donde los comportamientos suprimidos se hagan visibles.

Si en lugar de acceder a la gestión de la *Deuda Kármica* a través del trabajo interno personal se recurriera a un modelo de identificación externo —es decir que exige de expertos para su ejecución—, se podría contar en este caso con técnicas como los *Registros Akásicos*, la *Hipnosis Regresiva*, los *Maestros Disfrazados*, los *Sueños* o la misma *Kinesiología Comportamental* —entre otras—. Todas ellas estarán orientadas tanto hacia la identificación como hacia la liberación y superación de la *Deuda Kármica Heredada*. Ocurre que el grado de sofisticación que alcanzan algunas de ellas puede llegar a ser muy grande, con la dificultad añadida de que hay pocas posibilidades de contrastar resultados y efectividad en la práctica.

La técnica de los *Registros Akásicos* provee, por ejemplo, de unas fórmulas o protocolos para conectar con los *Maestros*, los *Guardas* y los *Profesores* de los *Archivos Akásicos*, que es el lugar donde se guarda la información referente a todas las almas existentes en lo que respecta al pasado, al presente y al futuro individual. Después de una pertinente ceremonia de iniciación, la persona se encuentra ya capacitada para «dirigirse» a los *Maestros* y plantearles todo tipo de cuestiones relacionadas con la existencia, tanto para ella misma como para otras personas. Para ello tendrá

que seguir un protocolo de oraciones de apertura y de cierre, que tendrán el efecto de abrir esos archivos de información. Se iniciará entonces un tiempo de espera para que *Maestros, Guías y Profesores* hagan llegar la respuesta, generalmente a modo de «revelación». Por supuesto que entre las preguntas a realizar encajan perfectamente las referentes a la sanación de las vidas pasadas. Para ello, se pide tomar contacto con la persona que «se fue» en vidas anteriores solicitando que a la persona «de hoy» le sea revelado qué debe hacer para sanar esa lección pendiente.

La técnica de la *Hipnosis Regresiva* —también llamada de *Regresiones*—, tiene que ser realizada por personas expertas en esta disciplina, y consiste en llevar a la persona a un estado de consciencia alterado para que experimente «una visualización» de la persona que fue en el pasado, así como del tipo de situación específica que generó el problema aún pendiente. Mediante el «recreo» y la pormenorización más detallada posible de las causas, las circunstancias y las personas participantes en el problema, se accederá a la información precisa que permitirá desmontar y desvitalizar el origen de tal suceso para que deje de repetirse.

Los *Maestros Disfrazados* es el título que, de manera amable y coloquial, reciben todas aquellas personas que nos topamos en la vida cotidiana, y que son portadoras de las enseñanzas oportunas —incluso sin ellas saberlo— para que liberemos el contenido suprimido del inconsciente, provocando situaciones de conflicto, generalmente con ellas mismas, en las que proyectamos esos condicionamientos negativos como en una pantalla. Entonces, en lugar de culpabilizar al exterior de todo lo que ocurre y de considerar como agentes causantes de nuestras propias reacciones y comportamientos a esas personas camufladas de maestros se invertirá el enfoque de la situación, y se observará el acontecimiento o el suceso como causado y atraído por la propia persona. Al cambiar el sentido y la perspectiva de la observación será posible aprender el mensaje sanador.

La intervención para liberar la *Deuda Kármica* por medio de la *Kinesiología del Comportamiento* realiza aportaciones interesantes y también debe ser ejecutada por personas con experiencia. Esta técnica propone conectar, mediante sencillos chequeos musculares —los conocidos «tests kinesiológicos»—, con la información contenida en el inconsciente de la memoria celular del cuerpo y, mediante preguntas sencillas de contestación binaria «SI-NO», facilitar al especialista la posibilidad de emplear esa información para identificar y describir contenidos suprimidos del inconsciente, que podrán ser liberados una vez que afloran a la superficie consciente. Mediante este sistema de comunicación corporal, que se aprende con relativa facilidad, se le preguntará al cuerpo del sujeto si esos contenidos negativos suprimidos con los que se conecta se corresponden con vidas pasadas o son propios de la persona en su vida actual. Lógicamente, la habilidad del terapeuta es muy decisiva para conducir un proceso efectivo y liberador.

La práctica del perdón y del amor incondicional

En principio, puesto que la génesis de una *Deuda Kármica* es el daño que en una vida anterior del alma se ha causado a otras personas, a otras vidas, el proceso de liberación y de depuración no puede ser otro que la práctica del perdón. No el otorgamiento del perdón, sino la petición amorosa del perdón a aquellas almas que han resultado ofendidas y dañadas por las acciones personales, lo que supone, como inevitable comienzo, la total apropiación de esas situaciones pendientes. Puesto que la interrelación con el total de las almas que rodean a cada persona se nutre y condiciona con las *Deudas Kármicas* particulares de cada una de ellas mismas, la predisposición hacia el perdón total, sin condiciones, será el mejor instrumento para ayudar a resolver las deudas compartidas. Esa predisposición al perdón, sin juicios ni razonamientos, implica en la práctica la puesta en marcha del amor incondicional.

El perdón que brota del corazón restituye la situación correcta, da por pagada cualquier deuda o karma pendiente, y da por recibida la justa y natural compensación. De tal manera que la práctica del perdón, tanto por solicitarlo como por ofrecerlo, será el mejor de los regalos que se puede hacer a la liberación de una *Deuda Kármica*.

Antes de pasar al siguiente factor del condicionamiento, las preguntas para la reflexión serán:

¿Puedo identificar y escribir con precisión cuales son mis problemas repetitivos habituales?

¿He sentido la impresión de que en esos problemas no soy yo la persona que los gestiona?

¿Me siento impotente para cambiar el ciclo o tendencia de esos problemas repetitivos?

¿Puedo intuir o identificar algún mensaje específico escondido dentro de esos comportamientos repetitivos que ocurren sin estar bajo mi control?

FACTOR 3:

EL LINAJE FAMILIAR HEREDADO

Pertenece al conjunto de factores del *Condicionamiento Natal* que aparecen con el nacimiento y que luego se manifestarán a lo largo de la vida. Puesto que hacen referencia a *Patrones Familiares Negativos* que son repetidos por ciertos miembros que pertenecen o han pertenecido al mismo sistema familiar, tienen la ventaja de que pueden ser observables aunque formen parte del *Inconsciente Colectivo Familiar*. Guardan vinculaciones con la *Deuda Kármica Familiar*, lo que significa que todos sus miembros se verán implicados por vínculos de sangre con la obligación de su restitución —esto es muy importante—.

Cuando se hace referencia al *Linaje Familiar* se está haciendo hincapié en «aquello» que se repite en determinadas personas del árbol genealógico —es decir, en miembros de la familia—, y que se va transmitiendo como

algo inevitable en distintas generaciones. El resultado de esa transmisión inevitable será el condicionamiento negativo en el devenir de ciertos aspectos básicos de la vida, los cuales parecen seguir sus propias directrices al margen de la intencionalidad personal y de los esfuerzos que se hacen para que sigan otro rumbo.

En el lenguaje popular se les considera como «patrones» o «estigmas» o «fuerzas del sino» que se imponen a la propia voluntad. Y resulta muy desalentador no entender cómo y por qué se repite una mala experiencia o una misma historia tal y como ocurrió con algunos antepasados.

Aunque en general, siempre se recomienda no buscar en el exterior de la propia persona las razones y las causas para explicar y justificar lo que ocurre en su vida cotidiana—sino más bien todo lo contrario—, y que lo acertado suele ser indagar en el propio interior, en este caso sin embargo se sugiere la posibilidad de justificar que, algo que se repite en la vida con signo negativo, pueda tener su procedencia en la memorización de patrones y estructuras familiares ancestrales, que se pueden explicar mediante el análisis e investigación de las propias dinámicas familiares. De tal forma que no se trata para nada de promover una actitud de «tirar balones fuera», lo que podría entorpecer la práctica de una buena apropiación de todo lo que sucede en la vida, sino simplemente de aceptar que existe esa posibilidad concreta que ayudaría a explicar sucesos que sobrepasan una cierta lógica.

A menudo se suele identificar a los *Patrones Ancestrales Negativos* con sucesos ocultos y rechazados a lo largo del tiempo por la familia genealógica, que ha preferido ubicarlos en una especie de falta de memoria colectiva por motivos diversos, morales, éticos, de respeto humano o de evitación del escándalo, que causan una importante perturbación y sufrimiento a todos los componentes del árbol genealógico. Como podría ser, por ejemplo, el caso de la ocultación de las

relaciones ilícitas mantenidas por el bisabuelo con la jardinera, y de cuya relación se originó una rama no reconocida de descendencia familiar. Sin embargo, con independencia de ser considerados como factores de condicionamiento que operen desde lo oculto o desde lo público, lo que es cierto es que los patrones del linaje restrictivos pertenecen a «La Familia» y operan desde una posición del *Inconsciente Colectivo*. Pueden permanecer ocultos por cuestiones éticas o morales o ser visibles, pero desde luego que operan desde una posición difícil de observar hasta que se les hace frente.

Cuando se habla de *Patrones del Linaje Familiar*, conviene precisar que hay patrones muy sólidos y enraizados que forman parte de los acuerdos familiares que todos los miembros aceptan simbólicamente —cuando menos hasta que tienen una individualidad lo suficientemente fuerte como para «romperlos», si lo desean—, que rigen y unifican las conductas, los pensamientos y los comportamientos de los partícipes, en aspectos tan varios como, por ejemplo, la forma de vestir, los empleos y las profesiones que tendrán que ejercer, las parejas con las que se habrán de casar, la manera que tendrán de hablar, las aficiones que se compartirán, los principios religiosos comunes, etcétera. Es decir, que no hacen referencia a contenidos negativos sino a un código de cumplimiento interno que facilitará la pertenencia por vínculo de sangre a ese sistema familiar. Entendiendo como tal, el lugar sagrado donde se sabe que «el que más capacidad tiene de amar, de dar y proteger» lo hará en beneficio del que más lo necesite, sin pedir nada.

Por el contrario, cuando se trata de *Patrones de Linaje Negativos*, es decir que causen conductas repetitivas rechazables, resultados dolorosos o hasta enfermedades, se requiere de una acción de limpieza y sanación común y solidaria familiar, puesto que, de no ser así, se obligará al miembro que desea romper ese «lazo kármico» a practicar la separación y el alejamiento de la unidad familiar para

intentar romper con la continuidad, y superar el patrón negativo por su esfuerzo particular. Romper no quiere decir que tenga que manifestarse un enfrentamiento abierto personal con el resto de la familia, pero sí que se tiene que buscar otra perspectiva desde fuera de ese entrelazado, y en cierto modo se tendrá que retar lo establecido. Este alejamiento intencionado será más difícil de hacer cuando la unidad familiar y el bloque que lo constituye sean muy sólidos e irrompible, puesto que eso confirma la existencia de una relación estrecha entre sus miembros más difícil de romper, mientras que será más fácil de hacer cuando los lazos que mantienen la unidad familiar sean más ligeros o más alejados.

Lo que parece claro, es que esos patrones repetitivos negativos producen un *Condicionamiento Limitante* significativo, que a lo mejor no afecta a todos los miembros familiares, pero si a algunos de ellos. Concretamente se manifestará en aquellos miembros que repiten patrones y problemas concretos que ya han sido ejecutados por otros ancestros con anterioridad.

Aceptando su existencia, la cuestión inmediata que se suscita es la de identificar, con la mayor precisión posible, esos *Patrones de Conducta Repetitivos*, procedentes de un linaje heredado, y que causan efectos negativos en la vida personal. Esos patrones en la práctica se pueden concretar y manifestar de muy diversas formas como enfermedades diversas, conductas limitantes, tendencias disfuncionales, dificultades insuperables, fracasos recurrentes o malos resultados, por ejemplo. Una vez identificados, el proceso continuará con la aplicación del tratamiento de liberación.

En este sentido, lo que se repite tiene la ventaja de que puede ser más observable. Por ello, cuando una persona desea investigar una repetición en su patrón de linaje, puede realizar una acción de autoreflexión y autovaloración conjunta con personas de la familia que conocen «las

historias familiares» de antecesores inmediatos. De esa manera corporativa resultará más fácil analizar y aclarar posibles patrones limitativos. Por ejemplo, podría ser muy interesante para un nieto poder analizar con su padre y con su abuelo, en un clima de confianza, amor y cordialidad, la repetición de una serie de experiencias de fracaso económico personales similares compartidas, causantes de un gran impacto en las condiciones de vida familiares, y hacerlo tratando de llegar lo más al fondo posible de la situación. O de otros sucesos como la repetición de errores, historias de abandonos, de desengaños, de infidelidades, de enfermedades, de falta de reconocimiento, de pérdidas, de accidentes o de humillaciones, por ejemplo.

Llegado el momento concreto de detectar e identificar *Patrones de Linaje Repetitivos*, se puede provocar una cierta confusión con respecto a lo que se considera una *Deuda Kármica Familiar* pendiente, concepto que es muy similar, pero con algunas matizaciones. Ocurre que como resultado de vivir integradas en el mismo sistema familiar, las personas que lo componen participan de una unidad protegida, cerrada y conformada por lazos de sangre, y se encuentran plenamente implicadas en ella. Puesto que esa unidad a la que se pertenece ha podido causar, en el pasado, daños que tiene que reparar, son todos los miembros de esa unidad familiar los que quedan afectados, de alguna manera, por el compromiso de la restitución. De tal manera que a cualquiera de ellos le podría estar afectando. Por ejemplo, pudiera ocurrir que una persona haya nacido en un ambiente familiar totalmente desestructurado. Es muy posible que esté limpiando la *Deuda Kármica Familiar* causada por un ancestro despótico, rígido y cruel que mantenía la unidad familiar con mano dura y violencia. Pero, en cualquier caso, lo importante es reconocer el patrón para tratar de liberarlo.

Aparte de la autoobservación y la reflexión —compartida o no— que tiene que aplicar una persona que desee llevar

adelante el proceso de identificación por sí misma, también se puede llegar a detectar un *Patrón de Linaje Repetitivo* por métodos más sofisticados como *Los Registros Akásicos*, ya comentados, y *Las Constelaciones Familiares*.

Los *Registros Akásicos* —archivos etéricos fuera del tiempo y del espacio donde se acumula la información de todo ser vivo—, cuando son aplicados a la identificación y liberación de *Patrones Ancestrales* siguen el protocolo de: «Preparación — Oración de Entrada — Petición de Apertura de Archivos Akásicos — Contacto con Guías, Maestros y Profesores — Exposición Preguntas — Oración de Cierre — Tiempo de Espera de la Contestación». En este caso, la demanda de información que se solicita a ese registro o archivo de información pretende detectar aspectos concretos de la existencia de algún patrón limitador heredado, dónde y cuándo tuvo su origen e inicio, qué utilidad tuvo o sigue teniendo y, si ya no es de utilidad, cómo evolucionar para su liberación, incluyendo la información de si se debe emplear la vía del linaje paterno o materno para hacer el proceso de sanación. Como sucede en las consultas a los Registros Akásicos, habrá que esperar un tiempo para recibir las respuestas a las preguntas planteadas, las cuales se recibirán a modo de revelación de los *Maestros y Profesores*. Este proceso completo puede ser realizado por la misma persona si conoce el procedimiento o bien mediante la intervención de una persona externa y experta en el tema. En cualquier caso requiere, como se puede observar, estar en posesión de unas creencias muy específicas

La *Constelación Familiar* es una técnica puesta en marcha y dada a conocer por Bert Hellinger en la década de los ochenta, que se aplica a la identificación y a la sanación de los hechos ocultos de un sistema familiar que estará, muy posiblemente, causando serios conflictos e impactos emocionales entre sus miembros, y que permanecen generalmente ocultos a la simple observación. Mediante una sesión de interpretación de roles familiares —normalmente

una sesión está participada por personas que no tienen relación directa de parentesco con aquella que se somete a la constelación—, y bajo la dirección de una persona externa con conocimientos precisos en la técnica, se buscarán y se explorarán con técnicas socio-grupales de alto contenido emocional las dinámicas que aún perduran «vivas» en el sistema, tratando de llegar al momento de la generación del impacto para comprenderlo, amarlo y perdonarlo.

El destino final de una *Constelación Familiar* es escenificar la teatralización de la restauración del orden familiar perdido, de manera que cada miembro de la familia recupere el sitio que le corresponde, y desaparezcan los problemas al volver todo a su orden y equilibrio natural. Dado que esta es una técnica a la que acompaña una importante controversia entre partidarios y detractores, es recomendable adquirir información previa de una fuente de confianza, para tener una experiencia controlada.

En cualquier caso, los *Patrones Repetitivos del Linaje* son parte del *Condicionamiento Limitante* que se debe sanar, para mejorar así las condiciones personales de la vida. Bien sea que se trate su sanación mediante procesos de autoreflexión y autoobservación individuales o compartidos con familiares vivos, bien sea porque se recurra a técnicas como los *Registros Akásicos* o las *Constelaciones Familiares*, la pregunta esencial será: ¿cómo reconocer que el patrón repetitivo ha sido resuelto?

La respuesta es sencilla y complicada a la vez. Se tendrá la seguridad de que un patrón ha sido resuelto cuando se dejen de manifestar de manera permanente los resultados negativos que antes se obtenían, y cuando se perciban comportamientos nuevos estables que han roto con esos lazos de continuidad del pasado. Y, puesto que son parte inseparable de la propia experimentación, será la propia persona la que evaluará la consistencia de las respuestas y la eficacia —o no—del proceso de sanación realizado.

Se habrá observado que entre las posibles técnicas de liberación no se ha incluido ninguna vinculada con la intervención de médiums que facilitan el contacto con los espíritus de las personas fallecidas —familiares o no— para el traslado de preguntas concretas sobre cualquier tema del linaje familiar pasado. Ciertamente que la creencia en los Maestros de los Registros Akásicos del —más allá— tienen un origen similar o compatible con la comunicación directa con los espíritus, por lo que tampoco deberían ser excluidas este tipo de «técnicas espiritistas» si una persona cree en ellas y está dispuesta a participar voluntariamente en ese proceso. En ese caso tendrá que estar atenta, sobre todo, a que se soluciona «su» caso de linaje negativo heredado observando los efectos positivos en su vida cotidiana, como método de validación de su experiencia.

Un par de preguntas para la reflexión:

¿Podría identificar algún patrón repetitivo de mi familia?

¿Podría identificar algún patrón que YO repito y que ya ha sido vivido por algún otro ancestro familiar?

FACTOR 4:

LA POSICIÓN DE LOS ASTROS EN EL NACIMIENTO

De la comunión entre la *Astronomía* y la *Astrología* surge la posibilidad de «fotografiar» el posicionamiento exacto de planetas, estrellas y constelaciones en el instante del nacimiento de una persona. Por otra parte, de la imperiosa necesidad que tiene el ser humano de encontrar e investigar explicaciones válidas para todo suceso o acontecimiento de su existencia, y de la inagotable observación que ha hecho y seguirá haciendo durante siglos del cielo del firmamento, emerge la interpretación de esa fotografía astral para explicar los rasgos básicos de las conductas humanas, y la posibilidad de adivinar la evolución de su futuro. Dos claros exponentes de ello son la *Carta Astral* —cuyas primeras referencias datan del

tiempo de los sumerios— y el *Diseño Humano*— procedente del final del siglo pasado—, cuyo objetivo común es facilitar unas claves para el conocimiento personal ¿Bajo qué condiciones esas representaciones astrales de contenido ilustrativo se vuelven limitantes y amenazan con menoscabar el ejercicio de la libre voluntad?

El ser humano siempre ha sentido una enorme fascinación por el firmamento y el universo, fascinación que le ha llevado a una observación ininterrumpida y emocionada del cielo estrellado desde los tiempos de las cavernas, con tanta pasión y tanta veneración que el sobrecogimiento desarrollado ante ese espectáculo grandioso forma ya parte del *Inconsciente Colectivo*. Y fiel a sus impulsos para encontrar respuestas y sentido para todo lo observable, el hombre ha sentido la necesidad, también, de conocer cómo operan las energías y los ritmos del cosmos en su propio *Universo Personal*.

¿Qué mensajes ocultos esconde toda esa configuración celeste para cada persona en concreto? ¿Qué respuestas puede encontrar en la observación del universo para preguntas sencillas? Quien soy; Por qué estoy aquí; A dónde voy; Qué recursos personales tengo; Qué me va a ocurrir a lo largo de la vida. Se dice que, en su ayuda, para aprender a interpretar todos los símbolos del universo, el ser humano ha recibido de las entidades superiores —es decir de *Los Dioses*— la inspiración y la revelación de las claves para la interpretación de esos símbolos. Es entonces cuando de la fusión perfecta entre la *Astronomía* —que calcula su posición— y la *Astrología* —que realiza la interpretación de esos cálculos—, emergen conocimientos revelados para interpretar los mensajes de los planetas, las estrellas y las constelaciones según su posición en el cuerpo celeste.

De modo que *La Carta Astral* se reconoce como la fotografía estática de la posición astrológica en el momento

del nacimiento de una persona que determina, por medio de esas interpretaciones y esos conocimientos adquiridos en siglos de observación, dos aspectos esenciales de la naturaleza personal:

Uno, revelará el conocimiento detallado de las cualidades psicológicas esenciales que acompañarán a una persona a lo largo de su vida, definiendo perfiles diferentes de ámbito personal respecto de la salud, el amor, la personalidad, el carácter, las relaciones o la abundancia, por ejemplo.

Dos, determinará la posibilidad de prever y anticipar las experiencias que vivirá una persona en el futuro, no como una adivinación pura, sino como resultado de adaptar la evolución futura de las posiciones astrológicas, que es conocida y previsible, a la evolución prevista en el tiempo de las condiciones y cualidades psicológicas personales, lo que condicionará la forma de vivir los sucesos de la vida conforme a esos ámbitos personales y de acuerdo con una cierta lógica.

Así considerada, la *Carta Astral* resultará ser una valiosa ayuda para identificar y aclarar los recursos que facilitarán a cada persona su recorrido por el camino de la vida, y le servirá para reconocer las dificultades que tendrá que superar para tomar decisiones correctas.

Entonces, si el contenido de la *Carta Astral* es de carácter informativo y descriptivo, y está basado en un conocimiento tan antiguo como la escritura y el lenguaje de los símbolos, ¿cómo es posible que esa información tan valiosa sobre el carácter y la personalidad humana se puede transformar en *Condicionamiento Limitante*? o bien, ¿cuándo y cómo ese conocimiento descriptivo puede alterar y condicionar la capacidad de elección personal?

En general, cuando se gestiona un condicionamiento sin el conocimiento y la preparación adecuada, es la propia

persona la que, haciendo un uso incorrecto de ello, fija y define las condiciones de la propia limitación. En el caso de la *Carta Astral*, el *Condicionamiento Limitante* llegará de la mano de una inadecuada interpretación de sus dos funciones esenciales, a saber: describir la personalidad propia y prever las experiencias que se vivirán en el futuro.

La *Carta Astral* genera *Condicionamiento Limitante*:

Es limitante, cuando se sobrevalora y se desvirtúa el poder de alguno de sus componentes —como es el caso del signo zodiacal—, y se aplica para decidir qué relaciones personales serán las adecuadas o cuáles las inadecuadas por el mero hecho de confrontar y tener en cuenta unas características «teóricas y especulativas» sobre signos zodiacales diferentes. De esa manera lo que se está haciendo es condicionar a priori una experiencia por la aplicación de un contenido generalista, orientativo y limitado. Lo que implica la posibilidad de cometer errores al elegir a las personas con las que relacionarse o perder oportunidades para conocer a las adecuadas.

Es limitante, cuando de forma intencionada y expresa se recorta la libre capacidad personal para discernir y tomar las decisiones cotidianas, con el hábito de realizar una consulta obligatoria de la *Carta Astral* previa cada vez que se tienen que tomar decisiones significativas, y acerca del momento adecuado para ponerlas en marcha. Sin ninguna duda que la pérdida de la soberanía y del dominio personal en el control de la vida es un precio demasiado alto a pagar por una dependencia excesiva hacia la consulta permanente de la *Carta Astral*.

Es limitante, cuando se consulta habitualmente con la intención de adivinar el futuro personal, pudiendo caer en una práctica en extremo limitante como es llegar a la interpretación y manipulación de los acontecimientos que ocurren en la realidad para que se parezcan lo más posible a las adivinaciones o predicciones realizadas,

inclusive forzando y acomodando los hechos. Siempre que se consulta en exceso la adivinación del futuro como sistema, se pierde perspectiva personal, se toman peligrosos hábitos de dependencia externa y se pierde la conexión con el presente, lo que es todavía más negativo y limitante. De esa manera se traslada la guía de la vida a personas extrañas a las que se entrega la libre capacidad de elección. Si se cae en la dependencia de terceros, que interpretan la significación y la transcendencia de los eventos y la realidad de la vida, se produce un gran alejamiento de la libertad y aumenta la vulnerabilidad.

Es limitante, cuando se toma el contenido de la *Carta Astral* al pie de la letra. Todo conocimiento sobre las tendencias, las inclinaciones, las fortalezas o debilidades personales es bienvenido y puede ser sabiamente utilizado. Pero no hay que perder de vista que cada persona parte de una posición astral inicial que va redefiniendo y puliendo según experimenta los sucesos y acontecimientos, conforme va realizando su aprendizaje y conforme va elevando su nivel de consciencia. Este crecimiento se basa en el desarrollo de la autoconsciencia en permanente estado de evolución y de transición.

Otra forma de enfocar el condicionamiento producido por el posicionamiento de los astros es a través del *Diseño Humano*. Esta es una técnica desarrollada por *Ra Uru Hu* —nombre simbólico de Robert Krakowe— hacia finales de los años ochenta en Ibiza, quien la recibió de maestros iluminados por medio de un proceso de revelación de ocho días y ocho noches —lagarto, lagarto— que se califica como «modelo de autoconocimiento y transformación personal».

Según lo revelado por esos maestros a *Ra Uru Hu*, las posiciones astrológicas que presentan los planetas en el momento del nacimiento y justo ochenta y nueve días antes, activan veintiséis puertas del hexagrama del *I Ching*, trece que se corresponden con el consciente y trece con el

inconsciente, las cuales quedan distribuidas a lo largo del mandala zodiacal, dando lugar a un dibujo que representa el ser de nueve centros energéticos. Cada persona es condicionada por ese diseño de nueve centros energéticos que impulsarán una dinámica fija de hacer las cosas.

El *Diseño Humano* transmite —entre otras enseñanzas— a cada persona una *Estrategia* fija para seguir en su vida, y una forma concreta de tomar las decisiones —a la que denomina *Autoridad Interna*—. Simplemente por el hecho de guardar esa estrategia y tener en cuenta esa manera particular de tomar las decisiones, se reducirá notablemente la posibilidad de vivir la vida bajo el condicionamiento.

En el caso de desear conocer la *Estrategia* y la *Autoridad Interna* correspondiente a una persona según este modelo, basta con teclear en la búsqueda del navegador la palabra «*Carta Rave*», y seguir instrucciones.

Las preguntas para la reflexión de este factor serán:

- ¿Condicionas tus relaciones por aspectos astrológicos?
- ¿Consultas en exceso a la *Carta Astral* o cualquier otro sistema de adivinación para conocer qué debes hacer?
- ¿Deseas conocer tu *Carta Rave*?

FACTOR 5:

LA CONCEPCIÓN, EL EMBARAZO Y EL PARTO

El período que recoge *La Concepción, El Embarazo y El Parto* es de una importancia capital para el ser humano por la trascendencia de los hechos que tienen lugar. Una de las mayores dificultades para observar esos procesos y sus efectos «con transparencia» tiene su origen en que el feto no tiene memoria disponible, y sin memoria hay muchas dudas sobre la formación de *Condicionamiento Limitante*. Pero, también es cierto que cada día son más los avances en investigación de los campos energéticos y vibracionales personales, lo que aumenta las expectativas

para investigar e interpretar un período tan vital.

La trilogía formada por *La Concepción*, *El Embarazo* y *El Parto* es capaz de generar cantidad de condicionamiento, si bien este permanece oculto en una zona de difícil acceso. Es sencillo aceptar y reconocer que son periodos esenciales en la vida de una persona, que tendrán mucha repercusión emocional posterior en su vida, pero cuesta identificar cómo se manifiesta y se concreta esa influencia, puesto que la capacidad para recordar conscientemente en el ser humano se inicia realmente —según numerosos estudios— a partir de los tres años. Por tanto, cualquier acontecimiento o incidente serio experimentado por la madre en ese tiempo será también experimentado por el feto, aunque —parece ser— todavía no tendrá activada la facultad de recordarlo. El inconsciente del nuevo ser no está formado, y no hay lugar para esconder recuerdos emocionales ¿Cómo podrá revivir pasajes de ese tiempo y traerlos de nuevo al consciente, si no han fijado una secuencia de recuerdo?

Comenzado con el primer término de la trilogía, la importancia de *La Concepción* se conecta con el hecho biológico de la formación del embrión inicial, resultando mentalmente sencillo comprender que hay factores de ese proceso llamados a jugar un papel importante —de algún modo— en la vida posterior.

En este sentido, no será lo mismo haber recibido la concepción en un momento de amor profundo que en una situación de violencia, o en una situación involuntaria, o en un acto de desesperación, o de equivocación, o en un acto de apasionamiento, o en un acto de sumisión, o en un acto de alegría, por ejemplo. Pero cuesta ver e identificar cómo esa influencia se materializará en algo observable en el futuro. Como también costará mucho creer que algún acontecimiento traumático de ese periodo haya derivado en la formación de algún tipo de autocreencia negativa o de herida emocional en el feto.

Y todavía resulta más complejo de entender toda la enorme profundidad de *La Concepción*, cuando se le conecta con el sagrado momento en el que al *Alma Inmaterial* toma posesión de un cuerpo material —aunque sea en la más incipiente de sus formas—, con la finalidad de poder verse, de poder autoreferenciarse, de tener autoconciencia de sí misma, disponiendo así de la posibilidad de progresar en su camino. Es paradójico que algo tan sublime y elevado como *El Alma* necesite de algo tan perecedero y vulnerable como *El Cuerpo* o *La Forma* para existir de forma consciente, pero así es. Y se hace todavía el asunto más complejo cuando se atribuye al *Alma* la capacidad de elegir libremente el tipo de concepción, lo que implica elegir el «lugar» y «el momento» para tomar esa existencia material. Presuponiendo que una vez elegida *La Concepción*, queda elegido todo lo demás.

Más accesible, afortunadamente, a la comprensión resulta el segundo elemento de la trilogía: *El Embarazo*, por razones lógicas. Se entiende a la perfección que las mil y un vicisitudes que pueden afectar a la madre en ese periodo de la gestación quedarán reflejadas y recogidas —de alguna manera— en el ser en formación. Los alimentos, las emociones, las enfermedades, el ambiente familiar, los traumas, los sucesos, los disgustos, los buenos y malos momentos, en fin todas las circunstancias que rodearán el embarazo en general, se convertirán en experimentaciones también por el feto en formación, puesto que forma una unidad integrada con la madre ¿Cómo quedarán reflejadas todas estas incidencias en esa nueva vida? De nuevo habrá que reconocer que, puesto que no está desarrollada todavía la memoria y la capacidad de recordar, esas incidencias difícilmente se identificarán como condicionamientos observables —aunque se sepa con seguridad que afectarán de cara al futuro—

Sin embargo, precisamente, las técnicas y herramientas que se emplean habitualmente para reconectar o revivir lo vivido en periodos como el embarazo y el parto, buscan

precisamente bucear en las memorias del pasado inconsciente, con técnicas de regresión y de hipnosis, para tratar de convertir esos recuerdos en material observable, con el ánimo de poner a la persona en esas situaciones pasadas y permitir la «recreación» de lo ocurrido y de sus efectos emocionales, que quedarán de esa forma observables e identificables. Así se conectará con el poso que todas esas vivencias hayan podido dejar.

En un escenario de tantas sombras, prosperan teorías y técnicas de diversa naturaleza que intentan explicar de forma satisfactoria cómo todas esas situaciones quedan archivadas emocionalmente en el feto, y cómo es posible acceder a su contenido. La pretensión de justificar como todo lo experimentado se transfiere al ser en formación es el paso previo para considerar que, efectivamente, puede formar parte del *Condicionamiento Limitante*. Bien sea recurriendo al concepto de lo *Transpersonal* —lo que está más allá del YO—, bien sea echando mano de la *Memoria Celular* —que registra en las células con detalle todo lo que ocurre en cualquier experimentación en la que participa—, bien sea justificando la existencia de los *Archivos Akásicos* —en dónde todo lo referente al ser humano, pasado, presente o futuro se encuentra grabado— o por cualquier otro método como la hipnosis, la kinesiología o las regresiones hacia vidas pasadas. Personalmente tengo el recuerdo de una experimentación con diez sesiones de *Regresión* en las que no obtuve nada reseñable.

Continuando con el tercer elemento de la trilogía, *El Parto*, existe una total coincidencia admitiendo que la vivencia de ese momento resultará una de las experiencias más fuertes, traumáticas y estresantes —objetivamente consideradas— que un ser humano tendrá en toda su vida ¿Qué queda «recordable» detrás de una experiencia de tanta envergadura? Quedará, lógicamente, el registro y el recuerdo de los daños y secuelas físicas provocados en ese momento, pero también quedarán intensas emociones negativas

experimentadas como miedo, enfado, angustia, inseguridad, abandono, rechazo, y un largo etcétera. La pregunta es: ¿y si no hay todavía capacidad de memoria desarrollada como para recordar y registrar lo acontecido? —como parece ser lo más probable—. Entonces, por más que se intente volver hacia atrás y pasar el mismo trozo de la película una y otra vez, lo más probable es que se esté observando una grabación en blanco. Es por este conjunto de razones y de argumentos que las técnicas y los tratamientos que se utilizan comúnmente para volver hacia atrás y hacer visible lo que ni tan siquiera parece posible que haya quedado grabado en el inconsciente, como es el caso de la *Regresión*, la *Hipnosis Regresiva*, el *Renacimiento*, las *Constelaciones Familiares*, los *Masajes Metamórficos* o cualquier otro método que trabaje con similares conceptos, generen recelo y dudas sobre su eficacia.

A pesar de lo dicho, ¿qué se puede hacer cuando se tiene la fuerte intuición o percepción personal de que hay que sanar una carga negativa de este tipo?

La persona interesada se tendrá que adentrar entonces en ese mundo personal de penumbra y de sombras, confiando en terceros «expertos», en el que puede ser objeto de manipulación emocional. Se tendrá que preguntar si en su mente tiene claro lo que desea obtener y la finalidad de su terapia tendrá que tener un destino muy concreto. También se tendrá que preparar a gastar bastante dinero, puesto que suelen ser intervenciones que habitualmente necesitan unas cuantas sesiones y que acostumbran a tener precios altos. Es decir, se obligará a tener los ojos bien abiertos para evitar intervenciones que en lugar de esclarecer lo que desea incrementen su desconcierto. Como ejemplo de lo que se dice se cita un caso en el Estado de Colorado (EEUU), en el que la técnica de *Renacimiento* (*Rebirthing*) se encuentra prohibida por haber tenidos graves problemas en una terapia de aplicación que trataba de revivir el parto de una niña.

Lo que está claro es que la información relativa a ese periodo completo: «*Concepción/Embarazo/Parto*», puede ser de gran interés para el futuro, ya que ayudará a explicar aspectos del comportamiento del ser adulto que no siempre se llegan a entender bien del todo. Por ello, resultaría muy útil que la madre preparara un *Diario del Embarazo y del Parto*, o bien un buen resumen de ese período, cuando aún los recuerdos están frescos, en el que con sencillez se recojan los aspectos más destacables y los hitos principales vividos por ella durante ese periodo. Comenzando con el momento de *La Concepción* y finalizando con detalles del *Parto*. Podría incluir los acontecimientos que rodearon el proceso, físicos, afectivos y emocionales, aquellos hechos externos que tuvieron una amplia repercusión en el estado de la madre o del feto o cualquier circunstancia intensa de ese tiempo. Esta memoria sería un buen legado, ya que contendrá claves que podrían aclarar comportamiento futuros o reacciones y rasgos de personalidad alterados.

Desde el punto de vista de *Condicionamiento Limitante*, aun sabiendo que pueden ocurrir en esa trilogía de eventos una gran variedad de sucesos e incidencias que afecten al proceso natural de la formación de la persona, no resultará sencilla la tarea de acceder a las consecuencias y a sus manifestaciones. Primero, porque no está formada todavía la capacidad de memorización —de hecho se suele hablar de la «amnesia infantil hasta los tres años»— y el inconsciente «no está disponible». Segundo, porque al no conocer el formato de archivo con el que se registran los efectos emocionales de lo que ocurre a la madre en el feto, ¿cómo acceder a lo que no se identifica? Pero, en cualquier caso, cada día la ciencia descubre algo nuevo sobre el comportamiento del organismo humano en el campo vibratorio y energético, por lo que siempre hay que estar en estado de alerta y de expectativa.

Antes de seguir con el factor siguiente pregúntate:

¿Cuáles son los primeros recuerdos de mi vida?

¿Creo que ciertas cosas que me ocurren pueden estar relacionadas con el periodo: *Concepción/Embarazo/Parto*?
¿Me parece interesante la idea de preparar un *Diario de los Nueve Meses* para mis hijos?

FACTOR 6:

CIRCUNSTANCIAS PERSONALES EN EL NACIMIENTO

Las *Circunstancias Personales* presentes en el momento del nacimiento, bien porque forman parte del entorno familiar o bien porque son inherentes a la propia persona, suponen en principio un *Condicionamiento Natural y Lógico* al que habrá que adaptarse, puesto que difícilmente es modificable. Se convertirá en limitante y negativo cuando se cree resistencia a su aceptación e integración, situación que irá acompañada con toques de amargura, envidia o resentimiento. Hay circunstancias que ellas solas se modificarán de forma natural —y quizás aleatoria— con el paso del tiempo, y otras que se podrán modificar, dentro de unos límites, por decisión personal y con bastante esfuerzo. Pero, en cualquier caso, causan un efecto intenso y dramático en el modo cómo se desarrollarán las vidas personales.

Las *Circunstancias Personales* del nacimiento están formadas por el conjunto de factores que delimitan el entorno natural donde se vivirá la vida a partir del nacimiento, y por el conjunto de los atributos personales natales que se irán manifestando en el tiempo, definiendo las fortalezas y las debilidades, los dones y las carencias que utilizará el nuevo ser para hacer frente a los eventos.

Entre las circunstancias del entorno se encuentran las clásicas, como el tipo de familia, el lugar del nacimiento, la ciudad, el país, la clase social a la que se pertenece, la casa o la familia. Entre los factores personales se encuentran la constitución —comentada en el *Factor 1: La Constitución Física y la Imagen Personal*—, la salud, los

dones personales, la inteligencia, la personalidad, la belleza o los atributos, por ejemplo. Ambos tipos de circunstancias condicionan la existencia de un escenario en la vida esperable para un individuo muy diferente, y como no guardan relación con el mérito o el demérito de la persona recién llegada a este mundo, generan una buena polémica al tratar de entender la teórica igualdad de oportunidades y derechos para todo ser humano.

Tomado de la realidad: «Carol es una niña de color que nació hace cinco años en Maranga, una ciudad minera de Zimbawe, con una insuficiencia auditiva grave. Su padre lleva parado dos años desde que se cerró la mina de diamantes en la que trabajaba, y su madre murió de cólera el año pasado. Carol asiste a un centro de párvulos que llevan monjas misioneras españolas, y vive junto con sus cuatro hermanos y otras dos familias en una chabola de las afueras.»

Tomado de la realidad: «Manuel es un niño blanco nacido en el año 2014 en Madrid. Su padre es un conocido arquitecto y su madre trabaja como cirujano en un importante centro sanitario de la capital. Vive junto con sus dos hermanos en un chalet de Las Rozas, y asiste el preescolar en un centro asignado el Colegio Alemán junto con su hermano gemelo Adrián. Ambos niños son vivaces e inteligentes.»

Observando los escenarios que componen la historia personal en la línea de partida de dos niños diferentes en el mundo, y la historia previsible que se irá construyendo en su futuro, es fácil admitir que las *Circunstancias Personales* jugarán en su vida un papel preponderante, que difícilmente —aunque no imposible— será modificable. Las estadísticas en este sentido son contundentes y apabullantes, demostrando que la inmensa mayoría de las personas que ocupan puestos de elite en la sociedad, bien sea en el mundo de la cultura, de la política, de los

negocios o de las artes, proceden generalmente de familias de posición adinerada, influyente y acomodada. Sin embargo, para las personas que proceden de ambientes de escasez y bajos recursos les resultará muy difícil superar sus situaciones iniciales de privación y de marginación, y permanecerán atadas a esas circunstancias.

Las Circunstancias Personales y Familiares al Nacimiento son por lo tanto un ejemplo muy claro de *Condicionamiento Natural y Lógico*, el cual admite poca capacidad de control y de modificación. Es un condicionamiento natural en el sentido de que todo lo que ocurra a partir de tenerlo será la consecuencia lógica de su existencia. Sobre todo en lo que respecta a las consecuencias limitantes. Un ejemplo claro se vive cuando la persona padece una discapacidad o una pérdida de funcionalidad de nacimiento o ha nacido en una familia pobre de solemnidad, lo que le impedirá realizar muchas de las actividades ordinarias, y tendrá que adaptarse a una vida con «menos opciones» o, cuando menos, con opciones diferentes.

Este condicionamiento natural se volverá limitante cuando no sea aceptado ni integrado como una consecuencia lógica y normal de la carencia que representa—sea la que sea— y, desde luego, cuando sea de tal importancia que bloquee las vías naturales de salida hacia una vida normal. Pasa, además, que en los tiempos actuales se «disfruta» de una información abierta entre todos los países del mundo—inclusive en los que están menos desarrollados— y, gracias a la globalización, se dificulta aún más las posibilidades de aceptar e integrar circunstancias adversas diferentes. Ahora cualquier persona puede ver cómo se vive en los países ricos, aquellos en los que la esperanza de vida es alta, en los que se asiste regularmente a la escuela durante muchos años, donde sobran los alimentos y donde los derechos humanos son respetados —o quizás tampoco—. Esa enorme brecha que se sigue abriendo entre ricos y pobres supone una

gran dificultad para integrarla con éxito como factor natural de condicionamiento.

Pero además que no hace falta ir tan lejos para observar este tipo de comportamiento, puesto que en cualquier lugar del mundo, por pequeño o grande que sea, se sufre el mismo tipo de agravio comparativo. La persistente tradición humana de quejarse de la suerte propia y de compararse con el vecino, hace difícil y complicada la puesta en práctica efectiva del *Tratamiento de la Apropiación y de la Integración* descrito en la página 39, y muy a menudo se viven las carencias, las limitaciones y las discapacidades con amargura, enfado y resentimiento. Bajo estas circunstancias el condicionamiento puede llegar a ser muy limitante.

Lo que también es cierto es que, a partir del momento del nacimiento, las *Circunstancias Personales* —tanto las del entorno familiar como las propias— inician un proceso de modificación y adaptación. Según que el tiempo va pasando, esas circunstancias se van modificando en mayor o menor grado. En unos casos lo harán porque ocurren sucesos y acontecimientos externos influyentes —como muertes prematuras, accidentes, quiebras y ruinas familiares, separaciones o divorcios, traslados, cambios de ciudades o países o despidos, por ejemplo—, y en otros casos serán causados por cambios personales, generalmente asociados con el desarrollo y potenciación de las facultades naturales personales o con la influencia de sucesos imprevistos y aleatorios.

Es fácil que cuando se dispone de dotes naturales personales muy especiales y muy valorados, una persona pueda forzar, con relativa facilidad, un cambio y una mejora de su situación en el tiempo. Tal es el caso, por ejemplo, de poseer una belleza excepcional o unas habilidades artísticas o deportivas extraordinarias o bien una personalidad arrebatadora o una inteligencia fuera de

lo habitual, etcétera. Ese cúmulo de dones no comunes, muy valorados en la sociedad actual, puede llegar a provocar cambios importantes, ayudando a «desclasificar» *Condicionamientos Limitantes* que están basados en la precariedad, en la escasez y la marginación.

En cualquier caso, en lo que respecta a los cambios en las *Circunstancias Personales y Familiares*, las dificultades mayores llegarán por la necesidad de tener que adaptarse a modificaciones negativas de fuerte empeoramiento, mucho más que lo contrario. El camino y el tránsito hacia situaciones negativas suele ser una verdadera prueba personal, mientras que adaptarse a los cambios positivos siempre parece más fácil y sencillo.

Un momento clave en el cambio de *Circunstancias Personales y Familiares* se produce cuando el individuo cambia la situación de vivir bajo las circunstancias del entorno que ha recibido, por la creación de sus propias circunstancias. Lo hará cuando al llegar a la edad adulta se responsabilice de generar nuevas vidas, de crear nuevos hogares y nuevas familias, que se convertirán, a su vez, en circunstancias obligadas para otras personas. Pero, hasta que llegue ese momento vivirá bajo la influencia de las circunstancias recibidas.

Es decir que, en general, hay circunstancias que se modificarán de manera natural —y quizás también aleatoria— en el tiempo, y otras que se modificarán por decisión personal. Pero, en todo caso, tienen y tendrán un peso específico intenso y dramático en la vida personal. Tratar de comprender y de entender «la justicia» inherente a este tipo de condicionamiento, y la manera real cómo afecta a millones de personas en el mundo, puede dar bastantes dolores de cabeza, y cuesta mucho asimilar diferencias tan abismales.

Preguntas de reflexión antes de pasar al factor siguiente:

¿Qué piensas acerca de que las *Almas* hacen una elección a priori del lugar dónde nacer, y de las *Circunstancias Personales* del nacimiento?

¿Te sientes satisfecha con tus *Circunstancias Personales*?

¿Has cambiado circunstancias que te disgustaban?

¿Aceptas con naturalidad tus limitaciones?

¿Te impiden ser feliz?

FACTOR 7:

LA PERSONALIDAD BÁSICA DEL NACIMIENTO

Suele ser frecuente escuchar a padres de varios hijos decir: ¡Parece increíble lo diferentes que son desde la cuna! Pero es que hay muchas razones que justifican tal diversidad. Y una de ellas es la *Personalidad Básica* que se manifiesta desde el nacimiento. En cuanto ve la luz el ser humano recibe dos grandes regalos: El *Alma* (el Ser) y la *Personalidad Básica* (una forma de Ser). En principio es el *Alma* la que elige la forma de Ser, por el conjunto de cualidades y atributos que la conducirán con firmeza al cumplimiento de su sentido y su propósito. Efectivamente, la *Personalidad Básica* no es una casualidad.

En el momento del nacimiento el ser humano no es como una página en blanco en la que no hay nada escrito. Además de los condicionamientos que tienen su origen en la *Deuda Kármica*, en el *Linaje Heredado*, o en la *Posición Astral*, por ejemplo, también ha recibido dos elementos claves para su existencia: *El Alma*, la cual dará lugar a su esencia, y una *Personalidad Básica* que necesitará para el cumplimiento de su propósito vital. Aceptado que el ser humano se compone de *Cuerpo/Mente/Espíritu/Alma*, el *Alma* es la esencia, lo inmortal, lo inmutable que no está sujeto a condicionamiento o influencia de ningún tipo. El *Alma* es el origen de todo, y desde luego también de la *Personalidad Básica Natal*.

Coloquialmente se entiende que la personalidad es «una forma de Ser», que procede de una personalidad esencial —el Ser—. y que durante la infancia se transformará en una personalidad adquirida, que no es otra cosa que «la forma de Ser básica adaptada». Se comprenderá mejor siguiendo el siguiente esquema:

Ser  Forma de Ser  Forma de Ser modificada

El Ser es sinónimo de *Personalidad Esencial*, que dará lugar a la *Personalidad Básica*, que se transformará en *Personalidad Adquirida*.

Estas son sus presentaciones:

Ser Esencial (La Esencia). Está presente ya en el momento del nacimiento y acompañará a la persona durante su vida como algo que no podrá ser modificado ni alterado, permaneciendo fuera del alcance del condicionamiento. Todo lo que se haga en la vida para permanecer en conexión con esa esencia, y no perderla, significará mantener la autenticidad y pureza del nacimiento.

Personalidad Básica (La Forma de Ser). Presente en el momento del nacimiento, está formada por el conjunto de cualidades y de atributos psicológicos cuyo objetivo será facilitar el cumplimiento del propósito y el sentido de la vida, bajo la batuta del alma. De modo que, los recursos, los dones y los atributos que se reciben y que serán desplegados de manera natural en el tiempo, son los que se precisarán para llevar adelante la misión y el propósito personal. Esta personalidad es modificable, aunque más bien habría que decir que es sustituida o solapada por la Personalidad Adquirida. Decía el doctor Edward Bach, autor de *Las Flores de Bach*, que «*el Alma* se encarna en un ser humano concreto para hacer un camino concreto».

Personalidad Adquirida (La Forma de Ser Modificada). Es la que resulta de la adaptación de la *Personalidad Básica* a la realidad de la vida, lo que ocurre durante la infancia.

Son tantas las influencias de esa época, que a la persona recién llegada no le quedará más remedio que moldear sus cualidades naturales innatas con la idea de obtener las cualidades que «al parecer» son imprescindibles para ser aceptada y querida en la sociedad en que vive.

Durante los dos o tres primeros años de su vida, el bebé es inmensamente puro y auténtico gracias a que conserva el cien por ciento de la *Esencia* recibida en la concepción, mantiene en embrión su *Personalidad Básica*, y todavía no ha tenido tiempo de desarrollar su *Personalidad Adquirida* —la adaptación que hará de la básica—, es decir, que en ese periodo su estructura es:

- ✓ Cien por ciento de *Esencia Pura*
- ✓ El embrión de su *Personalidad Básica*
- ✓ Cero por ciento de *Personalidad Adquirida*

Así se explica que en esos primeros años de su vida sea tan auténtico y genuino expresando sus estados básicos. O bien se encuentra cómodo y confortable, manteniendo un estado de felicidad y satisfacción que sabe expresar con cautivadoras sonrisas y todo tipo de gestos y ruiditos, o bien se encuentra mal e incómodo, lo que expresará de la forma más estruendosa posible —si es que tiene fuerzas en ese momento—. No tiene términos medios ni disimulos y es la plenitud de su *Esencia* la que le empuja a manifestarse con toda esa pureza. Autenticidad que le permite expresar con su mirada, sin malicia, todo un mundo de sensaciones y de emociones muy básicas como la tristeza, el temor, el miedo, la ira, la felicidad, la sorpresa o el mismo dolor.

Sin embargo, entre los dos y los ocho años, el niño o la niña se sumergirán hasta el fondo en el periodo del condicionamiento del núcleo familiar y de la escuela, que se encargará de corregir y adaptar las cualidades psicológicas innatas de su *Personalidad Básica*, para convertirla en «otra cosa». No llegará a ser radicalmente diferente, pero se producirá una gran adaptación y modificación en sus

habilidades y en sus tendencias naturales. En este sentido se puede afirmar que casi nadie se ha librado de sufrir un cambio «por culpa» del sistema educativo familiar y social.

En efecto, a lo largo de ese periodo, el niño o la niña no solo habrá recibido una influencia general adaptativa —la cual es buena puesto que ayudará y facilitará su integración en el sistema social—, sino que también habrá sido sometida a una permanente corrección de sus cualidades, sus inclinaciones y sus aptitudes personales, orientada —la corrección— en buena parte a suprimir o reducir o regular la actividad del hemisferio derecho, que es dónde reside teóricamente el peligro, puesto que fomenta la creatividad, la intuición, la rebeldía, la sensibilidad, la no aceptación sin entendimiento, el pensar metafórico, etcétera.

De modo que esa corrección permanente y continuada le hará cambiar seriamente la perspectiva de cómo tiene que ser, buscando aceptación, seguridad y paz. En cualquier caso, esta cuestión se analizará en el apartado sobre *Personalidad Adquirida* —el factor diez— del ciclo de la infancia.

Volviendo a la cuestión de la *Personalidad Básica*, resulta curioso observar cómo, a lo largo del tiempo, el ser humano siempre ha tratado con insistencia de definir estereotipos y clichés que fueran aptos para clasificar y encasillar a todas las personas de acuerdo con unas personalidades «tipo». En el cuadro siguiente se muestran, como ejemplo, unas clasificaciones reconocidas, y realizadas en distintas épocas, que constatan esa inclinación.

¿Por qué siente el ser humano esa enorme presión y esa tremenda necesidad de clasificar e identificar a las personas según unas tipologías genéricas? ¿Para qué le sirve?

En principio, las razones que justifican tan significativos esfuerzos para clasificar a las personas en grupo definidos y «cerrados» tienen su sentido:

Porque el ser humano vive la innata necesidad de dar sentido a todo, y en este caso los estereotipos le ayudan a tranquilizar la inquietud que le causa ver tanta diversidad y tanta pluralidad, lo que le resulta demasiado complejo.

EJEMPLOS DE TIPOLOGÍA DE PERSONAS BÁSICAS					
HIPÓCRATES	COLÉRICAS	SANGUÍNEAS	MELANCÓLICAS	FLEMÁTICAS	
GALENO	ENTUSIASTAS	TRISTES	IRACUNDAS	APÁTICAS	
GOLDBERG	ABIERTAS	RESPONSABLES	EXTROVERTIDAS	AMABLES	EQUILIBRADAS
LISE BOURBEAU	RÍGIDAS	CONTROLADORAS	MASOQUISTAS	SUMISAS	HUIDIZAS
UNIVERSIDADES	OPTIMISTAS	PESIMISTAS	ENVIDIOSAS	CONFIADAS	
CARL JUNG	INTROVERTIDAS				
	REFLEXIVAS	SENTIMENTALES	PERCEPTIVAS	INTUITIVAS	
	EXTROVERTIDAS				
	REFLEXIVAS	SENTIMENTALES	PERCEPTIVAS	INTUITIVAS	
DISEÑO HUMANO	GENERADORA	MANIFESTADORA	PROYECTORA	REFLECTORA	
MEDICINA CHINA	MADERA	FUEGO	TIERRA	METAL	AGUA

Porque para progresar y evolucionar se precisa la cooperación entre personas distintas, y disponer de una clasificación previa favorece la comunicación y el entendimiento dentro de la diversidad.

Porque así dará más sentido a sus propios comportamientos, encontrando pistas para encuadrar y encajar aspectos personales que le preocupan: «Cómo me veo; Cómo me ven; Cómo soy en realidad».

Porque el conocimiento y la estimación de cómo se comportarán las personas en una situación futura, le permitirá obtener ventaja de sus interrelaciones, algo que le gusta y le satisface.

Porque favorece la práctica mental de la empatía, que no es otra cosa que «ponerse en el lugar de la otra persona».

Precisamente, es esta idea de *La Empatía* la que subyace en el fondo de la cuestión. En la práctica, las personas están convencidas de que no es posible ponerse «de verdad» en el lugar y en la piel de las otras, salvo que sea realizando un ejercicio mental intenso o mediante un proceso intelectual

concreto, pero no de una manera totalmente auténtica. Lo saben porque todos los días viven la diversidad, y piensan que esa empatía es un truco o una táctica de acercamiento interesado hacia la otra persona —aunque sepan que tienen que tratar de hacerlo para que las relaciones funcionen bien—. Y, puesto que conocen esa limitación, reciben con agrado todos los esfuerzos dirigidos a clasificar a los seres humanos en grupos afines, porque eso facilita ese proceso mental e intelectual. Pero tendrán que aceptar, tarde o temprano, que la empatía no es una cuestión mental, sino que únicamente manteniendo el mayor nivel de *Esencia* personal y rescatando la pureza innata del nacimiento, será posible «ponerse en la piel de otra persona» de verdad.

Desde el punto de vista del condicionamiento, *la Personalidad Básica* forma parte de un *Condicionamiento Natural y Lógico* que impone unas tendencias de comportamiento personales específicas, que únicamente en el caso de que no fueran aceptadas se volverían *Condicionamiento Limitante*. Y, puesto que en principio una *Personalidad Básica* no es limitante en sí misma, conviene retomar la ilusión de volver a ser como cuando éramos bebés, para retener el máximo contenido posible de *Esencia*. ¿Cómo lograrlo?

Una forma básica de hacerlo, es desde luego liberando el máximo *Condicionamiento Limitante* que se pueda —y que en buena medida se identifica con los «Yoes» deformados—, para lo que se precisaría una atenta autoobservación de comportamientos, actitudes y conductas cotidianas propias. En la medida en que se libera condicionamiento, la *Esencia* se refuerza y fortalece.

Otra manera de hacerlo, más directa, consistiría en «alimentar» *La Esencia Pura*, practicando la meditación con asiduidad, cuando se conoce cómo hacerlo. Precisamente, cuando se recomienda meditar —o aprender a meditar—, lo que se pretende es que el ser humano se acostumbre a

conectar todos los días con su *Esencia* o *Ser Superior*, de forma intencionada y consciente, viajando a su silencio interior y permaneciendo allí —sin esperar ni desear nada— el reconocimiento de la propia divinidad o esencia —si es que se produce—.

Sin embargo, la manera tradicional y más «segura» para recargar la *Esencia Pura* será la práctica cotidiana con valores de alta vibración. Posiblemente, será una fórmula que se «colará» en más de una recomendación a lo largo del libro por su gran poder, si bien cabría decir que más que una práctica que se activará como estrategia, será la manifestación de un alto nivel de consciencia y conciencia personal que se expresará de forma natural con valores como la compasión, la justicia, el amor, la verdad, la ética, la humildad, la bondad o la generosidad, entre otros.

Para facilitar las respuestas a las preguntas de reflexión finales, se presentan a continuación los atributos de dos clasificaciones de personalidad de procedencia bien distinta: la propuesta por *C. Jung* y la de *La Medicina China*.

TIPOLOGÍA DE PERSONAS BÁSICAS DE JUNG			
REFLEXIVA EXTROVERTIDA	REFLEXIVA INTROVERTIDA	SENTIMENTAL EXTROVERTIDA	SENTIMENTAL INTROVERTIDA
Cerebrales	Intelectuales	Empáticas	Solitarias
Objetivas	Poco sociables	Sociables	Poco Sociables
Lógicas	Obstinadas	Gregarias	Hurañas
Insensibles	Tenaces	Dependientes	Melancólicas
Dictatoriales	Poca adaptadas	Comunicativas	Anónimas
Manipuladoras	Interesantes	Interesadas	Calladas
			Solidarias
PERCEPTIVA EXTROVERTIDA	PERCEPTIVA INTROVERTIDA	INTUITIVA EXTROVERTIDA	INTUITIVA INTROVERTIDA
Práctica	Dotes Musicales	Aventureras	Sensibles extremas
Hedonista	Artistas	Activas	Adivinatoras
Concreta	Sensoriales	Inquietas	Imaginativas
Poco idealista	Viven la Forma	Tenaces	Intuitivas
Fetichista	Viven el Color	Egoistas	Soñadoras
	Contacto físico	Insaciables	Idealistas
			Fantasiosas

MADERA	FUEGO	TIERRA	METAL	AGUA
Talentedas	Nerviosas	Honestas	Elegantes	Adaptables
Capaces	Impacientes	Fieles	Solemnes	Cortesés
Dinámicas	Valientes	Leales	Serías	Amables
Activas	Visionarias	Ayudadoras	Libres	Distantes
Flexibles	Determinadas	Amigables	Intuitivas	Tranquilas
Serenas	Optimistas	Lentas	Ingratas	Calmadas
Calmadas	Alegres	Correctas	Duras	Satisfechas
Nerviosas	Honradas	Piensen espacio		Envidiosas
Intolerantes	Agresivas	Espesas		Deshonestas
	Intolerantes			

NOTA: Si deseas conocer a qué grupo de personalidad perteneces en esta clasificación de Medicina China realiza las siguientes operaciones partiendo del año de nacimiento:

Año: XXXX $\rightarrow X+X+X+X=YY \rightarrow Y+Y=Z \rightarrow 11(\text{fijo})-Z= \text{Número}$

Ejemplos:

1948 $\rightarrow 1+9+4+8=22 \rightarrow 2+2=4 \rightarrow 11(\text{fijo}) \text{ menos } 4= \text{SIETE}$
Perteneces al elemento Metal

2005 $\rightarrow 2+0+0+5=07 \rightarrow 0+7=7 \rightarrow 11(\text{fijo}) \text{ menos } 7= \text{CUATRO}$
Perteneces al elemento Madera

EQUIVALENCIAS:

1:AGUA; 2,5,8:TIERRA; 3,4:MADERA; 6,7:METAL; 9:FUEGO

Las preguntas que se proponen para la reflexión son:

¿Sientes identificación con alguna *Personalidad Básica*?

¿Cuál crees que es la utilidad de clasificar la gente en estereotipos?

¿Crees que tienes claramente diferenciadas la Personalidad Básica y la Personalidad Adquirida?

—posiblemente esta última pregunta la responderás mejor después de que hayas leído el factor número diez—

FACTOR 8: LAS HERIDAS EMOCIONALES NATALES

Observando cómo duerme plácidamente un bebé recién nacido en su cuna, resulta difícil de encajar la posibilidad de que allí, en ese momento, pueda ser portador de alguna herida emocional ¿Cómo es posible? ¿Quién y cuándo se las ha causado? Aparentemente no tiene mucho sentido. Parece claro que las heridas emocionales llegarán después en la infancia al enfrentarse con las primeras experiencias negativas de su existencia. El entorno entonces se encargará de «darle las primeras lecciones» que tendrá que asimilar para aprender.

Pero, ¿ahora? Ahora se hace muy difícil aceptar que tenga heridas emocionales ¿No?

La cuestión clave reside en la palabra «manifestación». Lo que está claro es que mirando al bebé no se observa ninguna manifestación, ni aparente ni visible, de que tenga una herida emocional. Sin embargo, como resultado natural de la aceptación de conceptos como la *Deuda Kármica*, el *Linaje Familiar Hereditario* o de las propias consecuencias de compartir intensas emociones con la madre durante el proceso del *Embarazo y el Parto*, se está implícitamente reconociendo la posibilidad de que ya existan latentes unas *Heridas Emocionales Natales*.

De manera que muchas de las heridas posteriores que se reciban y se desarrollen —en especial las que se originen durante la infancia— pueden ser el resultado de «activar» procesos que ya estaban ahí escondidos, en algún lugar, y que por lo tanto no son de tan nueva formación.

Una herida emocional —cualquiera que sea— se producirá siguiendo un determinado protocolo de formación, como el mostrado en el esquema siguiente, donde lo más importante será que se haga una experimentación inadecuada del suceso provocador:

SUCESO PROVOCADOR Y AGRESOR	Un suceso aislado vivido por la persona o que se produce de manera reiterada y repetitiva en su vida cotidiana, va a ser el elemento detonante del proceso —también reconocido como factor de agresión—.
VIVENCIA PERSONAL DEL SUCESO	Ese suceso se va a vivir personalmente de una forma emocional incorrecta por una serie de factores y razones. Es decir que la persona «no puede con ello».
RESPUESTA EMOCIONAL CONCRETA	Como resultado de no poder controlar los efectos causados por esa agresión, se dará una respuesta emocional desmedida e inapropiada, que la propia persona rechazará porque «aquello» no le gusta.
FORMACIÓN DE UNA CONVICCIÓN NEGATIVA DE LA PERSONA	Para dar sentido y justificar la situación negativa experimentada, se fabricarán inconscientemente unas creencias y unas convicciones personales negativas que darán lugar a la formación de un comportamiento defensivo, que se generalizará como respuesta a partir de entonces.
GENERALIZAR UN TIPO DE RESPUESTA O CONDUCTA	De modo que, como reacción frente a los sucesos de su existencia y de forma permanente, puesto que se anclará como una forma de ser estable, se activará ese tipo de comportamiento defensivo, de manera automática y no controlada.

UN EJEMPLO: Una niña recibe una presión constante de su madre de que no sabe hacer nunca nada bien, y de que de esa manera nadie la va a querer y apreciar en su vida. En una ocasión que rompe un jarrón le llama tonta al mismo tiempo que le da un bofetón en la cara. La niña se marcha corriendo a su cuarto, y no para de llorar durante toda la tarde. Se siente culpable y despreciable, y está convencida de que nadie la va a

querer nunca. Y se crea una profunda convicción personal inconsciente de que «si no hago bien las cosas, nunca me van a querer». Se vuelve entonces controladora y rígida, y todo lo tiene que tener bien calculado y previsto para no fallar nunca, logrando que así la quieran y la acepten.

¡Claro que tiene que haber un agente detonante! Puede ser una palabra, una acción, un suceso, un acontecimiento, un determinado comportamiento que se repite, una omisión, una conducta reiterada o cualquier otro elemento de contenido perturbador suficiente. Y claro está, también, que ese elemento es capaz de provocar una respuesta emocional negativa y rechazable, que tendrá un efecto incontrolable. Seguramente que la intensidad del suceso o elemento perturbador será significativa, pero también podría ocurrir que no sea tan importante y que sea la forma personal de experimentar los acontecimientos la que actúe como factor determinante en la creación de una herida emocional.

Esa diferencia en la forma de experimentar y de vivir los sucesos—en especial en la edad adulta— estará influida según que el estado personal general sea «sano» o «insano». Un estado personal «sano» quedará definido cuando existe un adecuado equilibrio entre los estados mentales, físicos, emocionales y espirituales personales, en un marco general de comprensión del sentido de la propia vida. Sin embargo, cuando se manifiesta un estado de desorientación general, y cuando los desequilibrios físicos, mentales, emocionales o espirituales sean notorios, entonces se podrá calificar el estado personal como «insano», y por lo tanto vulnerable.

Por lo tanto, no todo suceso o evento fuerte e intenso que ocurre en la vida tiene que dar lugar a una herida emocional. Sin embargo, la época de la infancia —en la que la situación de vulnerabilidad y de carencia personal de recursos para responder es muy grande— será una época en particular muy propensa para su formación. Por supuesto que el ser humano es capaz de fabricar a lo largo

de su vida sus propias heridas emocionales, heridas que le provocarán respuestas emocionales negativas que tratará de ocultar y disimular con la adopción de comportamientos y conductas evasivas, o mediante la construcción de creencias y convicciones sobre su propia persona que le ayudarán a justificar esas conductas, o mediante una supresión en el inconsciente.

Pero, eso no aclara nuestra cuestión y nos preguntamos: ¿de qué manera esas heridas emocionales pueden hacer acto de presencia ya en el nacimiento?

El Alma, por decirlo metafóricamente, va subiendo a «una nube» todas sus heridas y alteraciones emocionales según que van ocurriendo, en la medida que no las ha podido solucionar. Con el paso del tiempo —y en las diferentes vidas o reencarnaciones—, se producirán situaciones similares en las que «bajará» a la realidad de la experiencia ese contenido sin resolver de la nube, para tener la oportunidad de darle un final más feliz. Pero, si conforme se van repitiendo las situaciones en las que se dispone de la posibilidad de hacer la liberación, el *Alma* no resuelve los temas pendientes, llegado el momento de abandonar el vehículo de la forma —*El Cuerpo*—, con el que ha sido capaz de tener una autoreferencia y un autoreconocimiento, entonces el contenido de la nube permanecerá flotando con el *Alma* hasta que consiga otra materialización. En esa nueva materialización se producirá la misma —o parecida— capacidad de atracción de sucesos que justifiquen volver a trabajar con el contenido de la nube pendiente.

De todas formas, este concepto de acumulación de «mochilas negativas pendientes» no es nuevo, y de hecho en muchas culturas se celebran ritos y ceremonias de bienvenida de los seres recién nacidos, que tienen características comunes de depuración y de limpieza, para poder vivir la vida libre de ataduras. La misma ceremonia del Bautismo que se realizaba para «entrar en una vida

nueva» con la inmersión completa en el agua —como se mostraba en sus orígenes—, no pretendía únicamente limpiar y purificar al recién nacido de las secuelas del pecado original, sino también de «los pecados personales», junto con sus correspondientes penas temporales pendientes. Conceptos todos ellos muy afines con respecto a las *Heridas Emocionales Natales*.

¿Cómo identificar esas *Heridas Emocionales Natales*?
¿Bajo qué circunstancias se les considerará como *Condicionamiento Limitante*?

Con relación a la segunda de las preguntas, a las heridas emocionales se les considera limitantes por propia definición. En efecto, se trata en principio de respuestas emocionales negativas que no se han superado, que afectan a los comportamientos y a las conductas personales sin que se conozca el origen de tal influencia, y restan libertad de elección de la propia voluntad y de sus actos.

Con respecto a la primera pregunta, se podría contar, por ejemplo, con la intervención de profesionales para identificar esas heridas con distintas técnicas. Pero quizás, lo más práctico, sea esperar con un alto nivel de autoobservación a los momentos en los que esas heridas emergen por la vida para ver qué está pasando allí. En parte, algunas de esas técnicas ya han sido descritas en otros factores anteriores, y otras quedan todavía pendientes de definir. Pero, en cualquier caso, será la observación de hechos y conductas repetitivas negativas —como casi siempre— la que advertirá que las heridas emocionales están «bajando de la nube».

* * * * *

Fin Condicionamiento Natal

CÓMO SE ENCUENTRA EL MAPA DEL CONDICIONAMIENTO PERSONAL EN ESTE MOMENTO

Una vez que se ha hecho el recorrido por los factores iniciales del *Condicionamiento Natal*, cuando se mire ahora al bebé en la cuna se comprenderá que es un ser mucho más complejo que lo que aparenta. En ese instante se está contemplando un ser con la siguiente estructura:

- ✓ Una *Esencia Pura* sin apenas sufrir modificación.
- ✓ Una *Personalidad Básica* en embrión sin desarrollar.
- ✓ Una *Constitución Física Personal* con sus fortalezas y sus debilidades únicas latentes.
- ✓ Unas *Circunstancias Personales* que condicionan su vida.
- ✓ Posibilidad de arrastrar *Traumas del Embarazo y el Parto*.
- ✓ Posibilidad de soportar un *Linaje Heredado* Negativo.
- ✓ Posibilidad de arrastrar una *Deuda Kármica* sin resolver.
- ✓ La posibilidad de tener una *Herida Emocional* latente.
- ✓ Una *Posición Astral* que condiciona sus posibilidades.
- ✓ Un propósito del *Alma* para cumplir en la vida.

Con todos esos mimbres, se hará frente al periodo del *Condicionamiento Infantil*, que será uno de los más intensos que vaya a recibir el nuevo ser a lo largo de su existencia.

CONTENIDO DEL CONDICIONAMIENTO INFANTIL

FACTOR 9:

EL CONDICIONAMIENTO EDUCACIONAL INFANTIL

El *Condicionamiento Educacional Infantil* será de dos tipos. El que se recibe en la unidad familiar, y el que se recibe en el centro escolar como parte del entorno social. Se trata de un típico *Condicionamiento de Integración y Adaptación* cuyas dos fuentes, durante esos años de infancia, pugnarán por hacerle llegar al nuevo ser una batería de normas, reglas, costumbres, creencias y principios, que tendrá que aprender y respetar para ser admitido y apreciado tanto en la unidad familiar como en la sociedad en la que habita. Con el tiempo, en la medida que su individualidad le provea de sentido y capacidad de crítica, podrá reemplazar o cambiar parte de esos contenidos si lo considera adecuado y oportuno.

Factor 9.1:

CONDICIONAMIENTO EDUCACIONAL FAMILIAR

Posiblemente la institución actual en los comienzos del Siglo XXI más desorientada y confusa con respecto a su papel y a su funcionamiento sea la de *La Familia*. Son demasiados los cambios que se han producido en los últimos cuarenta o cincuenta años como para poder asimilarlos sin tensiones, especialmente con respecto a las que se considera como *Familias Urbanas*. Su estructura, sus funciones, los nuevos modelos de relación social, las tecnologías de la comunicación, todo parece dificultar su papel y poner en duda su importancia. Pero, a pesar de todas las dudas, nada cuestionará su papel inmutable e insustituible, y su funcionamiento será una pieza clave para determinar la calidad social del individuo.

El *Condicionamiento Educacional Familiar* tiene su sede en el seno familiar, en el hogar —¡vaya descubrimiento!—.

Desde los dos hasta los ocho años, pasado el plazo de la «amnesia infantil», la familia juega un papel esencial en el desarrollo psicológico y afectivo del niño y en la preparación que recibirá para convertirse en un individuo pleno, para ser un individuo social también pleno. No importa que en los tiempos actuales se esté intentando desplazar la función educativa fuera de la unidad familiar, puesto que nada podrá reemplazar ni arrinconar sus funciones, salvo con el resultado de lograr el empobrecimiento de la población en los dos sentidos: el individual y el social. Y nada lo podrá reemplazar por dos razones básicas.

Primera, porque es en el hogar y en la familia donde se desarrollan las personas de manera completa en el área afectivo-emocional y relacional, con todo lo que significa y con todas las implicaciones que ello tiene.

Segunda, porque en el devenir de una familia a lo largo del tiempo y de lo cotidiano se produce con frecuencia «lo inesperado y lo espontáneo», y esa falta de programación es ideal para que los miembros familiares se enfrenten —para bien o para mal— con situaciones cotidianas inéditas que son el mejor aprendizaje para su desarrollo vivo y en interacción, y que no se puede ni imitar ni copiar. De ahí su gran valor educacional.

Aparte de que, pase lo que pase, a la familia le corresponderá siempre la tarea de validar o rechazar todo lo que sus miembros reciban del entorno exterior. Y si en teoría todo pasara a ser recibido del exterior, pues todo tendría que ser sometido a validación en el seno familiar.

Pero también será el lugar —junto con el centro escolar— donde como no se tenga cuidado, y las ideas muy claras, se provocará un gran *Condicionamiento Limitante* a los miembros más pequeños en formación. Entonces, ¿qué aspectos habrá que tener bajo vigilancia, sobre todo por parte de los responsables familiares, para acertar con la

tarea educacional y causar las menores limitaciones?

Para conocer la importancia de *La Familia* como institución que es capaz de generar *Condicionamiento Limitante*, y para aprender donde hay que poner la atención para evitar los peligros de una mala influencia, lo mejor será hacer un recorrido por las tres áreas esenciales de su acción ¿Qué papel juega? ¿Cómo hace su tarea?

UNO. Es el lugar fundamental donde se realiza la Transferencia de Contenidos.

DOS. Es la unidad donde tiene lugar el Empoderamiento y el Desarrollo Individual de todos sus miembros.

TRES. Es el Lugar del Encuentro cotidiano de todos sus integrantes, con todo lo que implica.

UNO. La Familia: Lugar de Transferencia de Contenidos

Durante la época de la infancia juega un papel determinante en la divulgación y el aprendizaje de los *Códigos Esenciales* como: los códigos familiares propios, los códigos religiosos, los códigos de la sexualidad, los códigos éticos y morales o los códigos para la convivencia social y ciudadana. De todos ellos ninguno es más importante que el otro, si bien se pueden diferenciar en dos grupos.

En un primer grupo se incluirán los *Códigos Familiares Propios*, códigos que hacen referencia al conjunto de contenidos que todos los miembros tendrán que aprender y aceptar para pertenecer a la unidad familiar. Son de amplio alcance y regulan muchos aspectos de la vida diferentes, pero siempre bajo la influencia de valores que se consideran primordiales para la familia. Indican al individuo cómo tiene que ser, cómo tiene que pensar, qué valores debe defender, qué cualidades serán más apreciables, qué papel deberá jugar, y un larguísimo etcétera. Bajo la forma de normas, reglas, recomendaciones, consejos, ejemplos o imposiciones operan dentro del sistema familiar como una especie de

contrato que firman los que se quedan dentro del sistema. Sin embargo no son de ninguna aplicación para los que están o permanecen fuera de él.

Por otro lado, en un segundo grupo de códigos a transmitir se incluirán los *Códigos Generales*, que tienen que ver con la religión, la sexualidad, la ética y la moral, la convivencia o la ciudadanía, por ejemplo, y que se transmiten, de forma totalmente complementaria junto con la *Educación Social*, para ser practicados en el entorno social donde se asientan y viven sus miembros. Se trata de conceptos evolutivos que han sufrido mucha transformación en los últimos cincuenta años, en donde se ha pasado a una sociedad laica sin etiqueta religiosa, que han dado paso a una sociedad más liberada sexualmente, con un desarrollo de sus ciudades totalmente abierto y en constante evolución de sus valores éticos y morales. Todos esos movimientos y cambios de tan amplio alcance crean un escenario de confusión, imponiendo nuevas formas de relación que se «escapan» cada vez más del control y del claro entendimiento de los progenitores. De acuerdo en que, para realizar la tarea de transmisión de los códigos y de sus contenidos, la unidad familiar cuenta con el trabajo y la participación de aquellas instituciones sociales que comparten durante el periodo de la infancia la responsabilidad educativa, pero como ya se ha dicho, siempre corresponderá finalmente a *La Familia* la tarea de corregir, refrendar, y amplificar los contenidos que se reciben fuera del entorno familiar.

Es decir, que a la *Unidad Familiar* —bajo cualquiera de sus formas tradicionales o actuales— le corresponderá la tarea de transmitir y promover valores, ideología, cultura, creencias, principios, convicciones e inclusive sentimientos, lo que hará empleando sus métodos tradicionales como: exhortos, órdenes, castigos, sugerencias, premios o recomendaciones, que repetirá una y otra vez hasta la saciedad siempre que sea necesario. Para realizar todo ese proceso de transmisión de códigos, se utiliza:

El ejemplo de los progenitores.

Las relaciones de los hijos e hijas con el padre y la madre.

La interacción entre sus miembros.

Las experiencias familiares compartidas —los conocidos ritos y ceremonias familiares—.

Las figuras adjuntas a la monoparental —los abuelos, los tíos, etcétera—.

Las oportunidades que surgen de la espontaneidad, naturalidad y variedad de la vida cotidiana.

La gran modificación del hogar actual con relación a un patrón tradicional, todavía no muy lejano en el tiempo, requiere de nuevas perspectivas sobre todo en aspectos relacionados con el rol de los progenitores. En unidades familiares del tipo homoparental o de un único progenitor, la influencia psicológica de la relación con el «padre» y la «madre» está cambiando, si bien aún no ha pasado el suficiente tiempo como para disponer de pautas claras y bien contrastadas. Pero esto ya es otra cuestión.

¿Qué ocurre con respecto al *Condicionamiento Limitante*? ¿Qué aspectos de la transferencia de todos esos códigos encierran potencialmente un peligro de limitación o una limitación real de la libre capacidad para actuar?

Esencialmente, al tratarse de la transmisión de contenidos, las limitaciones estarán relacionadas con la propia calificación intrínseca de esos mismos contenidos. No cabe duda de que los valores evolucionan con el tiempo, que muchos valores sirven para un determinado tipo de sociedades, pero no son válidos para otras o bien que sirven para unas épocas, pero no para otras. Lo que implica que ciertos contenidos pueden ser portadores de rigideces, de restricciones, conceptos obsoletos y anticuados, limitaciones o inexactitudes, que la persona en principio no tenía más remedio que aceptar por encontrarse en una posición

«pasivo-receptiva», y sin capacidad de oposición.

Pero enseguida se llega a la juventud, época muy propicia para la puesta a punto de un juicio propio, soportado por una creciente individualidad cada vez más asentada, que le conducirá hacia la corrección y filtrado de los contenidos recibidos que ahora la persona desea cambiar. Es un periodo importante para la influencia de los grupos, de las relaciones externas, de las redes sociales, de las primeras parejas o de las primeras experiencias, que ayudarán a cuestionar ese *Condicionamiento Limitante* —o bien ayudarán a la creación de uno nuevo—. Sobre todo no hay que perder de vista que el *Condicionamiento Educacional*, en general, es *Condicionamiento de Integración y de Adaptación*, que se volverá limitante por degradación o mal enfoque.

DOS. La Familia: Lugar de Empoderamiento y Desarrollo

El éxito educacional consistirá en realizar un perfecto equilibrio entre la transmisión de los contenidos necesarios e imprescindibles para acceder a una sociedad que cambia a velocidad de vértigo, y el respeto por las peculiaridades, la originalidad y el carácter único de cada persona, que será la base de su autenticidad en la vida ¿Cómo se hace algo aparentemente tan difícil?

Desde luego que a la *Unidad Familiar* le corresponderá durante el periodo de la infancia la responsabilidad y la obligación de tener que adaptarse a las peculiaridades individuales de sus miembros, respetando al máximo la originalidad, la unicidad y la esencia de cada nuevo ser en formación. Ese es el auténtico legado que tiene que contener la educación, transmitiendo la semilla para que el individuo sepa discernir cómo tendrá que actuar en cada instante y en cada circunstancia, respetando su esencia misma.

Por ello, en el seno familiar se enseñará al individuo a ser, a respetar, a perdonar, a dar, a dialogar, a acoger, a decidir, a defender y a compartir, y se le enseñarán todas esas

lecciones tratando de respetar su esencia personal distintiva y única. Pero ocurre que en la práctica son demasiados factores a tener en cuenta, y se utiliza un modelo educacional familiar similar para todos. Suele ser habitual entre los padres de varios hijos escuchar el comentario: ¡no lo entiendo si a todos los hemos educado igual! Y, en efecto, se tiende a forzar y unificar de manera consciente o inconsciente los comportamientos infantiles, a recortar su diversidad en aras del orden, a modular lo que sería su manera natural de ser y de hacer, especialmente en todo aquello que tiene que ver con el hemisferio derecho, siempre con buena intención, pero no siempre acertando con los recortes y las correcciones, los cuales llevan con frecuencia demasiado sometimiento. El resultado al final es que en lugar de empoderar a la persona se le debilita y condiciona negativamente.

Existe una forma sencilla de comprobar cómo ha evolucionado el empoderamiento personal en esos periodos. Si todo ha ido bien, se habrán asentado en el niño o la niña unos principios básicos que guiarán sus actos: amor, autoridad, autoestima, justicia, respeto, responsabilidad o diálogo, por ejemplo, pudiendo entonces los progenitores chequear el estado de asentamiento de esos principios por medio de la observación directa de la estructura psicológica del niño o de la niña en la acción cotidiana.

Finalmente, respecto del empoderamiento, hay que destacar la gran influencia que tiene el ambiente familiar, en la elaboración de la Personalidad Adquirida, que es la que forma cada persona para sobrevivir en su entorno concreto y para recibir lo que, desde muy pequeña valora especialmente como la felicidad, el amor, el reconocimiento, la seguridad, la escucha o el respeto.

TRES. La Familia: Lugar de Encuentro Cotidiano

Un aspecto único del hogar familiar es que se trata de un lugar de encuentro cotidiano para todos los miembros que lo

forman «en dónde pasa de todo». De una manera espontánea y no planificada van ocurriendo una serie de acontecimientos y sucesos en los que la interacción de sus miembros es máxima, interviniendo cada uno de ellos como profesor y discípulo para los otros. En ese sentido *La Familia* se va desarrollando a través de ritos, de ceremonias, de celebraciones, de eventos, pero de forma muy especial y propia va creando «sus historias» y su memoria, que por cierto serán las que seguramente serán contadas y repetidas una y otra vez en los contactos familiares que se tengan a lo largo de la vida.

Esa capacidad de unir y de aglutinar parece muy difícil que se pueda convertir en *Condicionamiento Limitante*. Como mucho podría impedir a la persona avanzar hacia el futuro por mantener un anclaje emocional y psicológico en una época dorada pasada, pero no suele ocurrir a menudo. Sin embargo, ocasionalmente, podría dar lugar a *Condicionamiento Limitante* caso de vivir situaciones específicas que pudieran causar traumas o heridas emocionales.

Obviamente el papel de los progenitores es esencial para conseguir que el clima interno de ese lugar de encuentro sea todo lo más atractivo posible. De hecho, cuando se considera el factor «hogar» es muy posible que no todo ocurra como en un cuento de hadas, y pudiera ser que el clima de la *Unidad Familiar* sea en realidad muy duro y complicado, con lo cual ese lugar de encuentro se podría convertir en una fuente de conflictos, de tensiones, de presiones, o de problemas que dieran lugar a una buena cantidad de *Condicionamiento Limitante*.

Sin embargo, puesto que los aspectos relacionados con los desequilibrios y las circunstancias negativas que se puedan producir en el seno familiar, suelen ser portadores de traumas y heridas emocionales, serán tratados en su apartado correspondiente. Por ejemplo, los casos de

violencia o de castigos reiterados injustificados y excesivos, o de abusos, o de sometimiento, no son considerados desde la perspectiva educacional, por principio. Es imposible educar con la violencia, puesto que esta se manifiesta como una expresión de la baja condición moral del que la aplica.

Preguntas para la reflexión.

¿Crees que se elige la familia a la que se pertenece?

¿Ves con temor la adolescencia? —en caso de tener hijos en esa situación—.

¿Piensas que la *Unidad Familiar* que has creado está cumpliendo con sus funciones básicas?

¿Contribuye al empoderamiento de sus miembros?

Factor 9.2:

CONDICIONAMIENTO EDUCACIONAL ESCOLAR

Una de las elecciones —en el caso de tener opciones— más importantes que hacen los progenitores a lo largo de su vida es la selección del *Centro Educativo*, tanto en la etapa infantil como después en la edad escolar adolescente. En efecto, cuando se hace la selección de un centro se seleccionan también otros muchos parámetros. Su sistema educativo, su filosofía, la imagen, sus instalaciones, su renombre, el profesorado, sus resultados, la ubicación, etcétera. No será ya tan opcional la selección de compañeros y compañeras con que se compartirá el aprendizaje, que serán los que toquen, pero que al final tendrá tanto peso en el cómputo educacional final. Pero todo formará parte de la experiencia.

Especialmente en la etapa infantil hay demasiado en juego. No es todavía un periodo en el que se adquiera una gran variedad y cantidad de conocimientos —dominando aquellos que son básicos y elementales—, pero por el contrario será un periodo vital para la preparación de las personas, que después lidiarán las opciones de su vida en las mejores circunstancias gracias a la atención que se ha

concedido a su capacitación y a su empoderamiento personal. Esa capacitación tratará —o debería— de desarrollar las potencialidades específicas e innatas propias de cada individuo, en un marco de integración y pleno desarrollo de los dos hemisferios cerebrales con todas sus funcionalidades. De esa manera se conseguirán formar seres que saben razonar, que saben discernir, que saben crear, que saben relacionarse, que saben comunicar, que saben convivir, que saben resolver sus problemas y que saben comprender el entorno, al tiempo que se «educa» a la sociedad para valorar y demandar ese tipo de contenidos.

Con respecto a la *Educación Familiar*, la *Educación Escolar* mantiene una gran afinidad de objetivos, en especial de aquellos que tienen que ver con el empoderamiento personal, para alcanzar el nivel de desarrollo integral que la hará óptima para la vida. También, como en la *Unidad Familiar*, tratará de brindar y ofrecer un lugar de encuentro para las personas en formación, aunque esta vez se tendrá acceso a un entorno más amplio y diverso que el que suele estar disponible en el seno familiar. En lo que respecta a la transferencia de códigos específicos, el *Centro Escolar* «se organiza» para contar con una serie de poderosos recursos como: un sistema educativo, una filosofía, un profesorado, un método, las instalaciones, la ubicación, que le permitirá abarcar una cantidad de códigos muy compleja, cubriendo a casi todos los ámbitos de la vida.

La *Educación Escolar*, durante la etapa infantil, se encargará de transferir códigos necesarios para que una persona pueda:

Aprender a conocerse y a aceptarse a sí misma.

Adquirir autonomía en el desarrollo de su individualidad.

Gestionar el entorno multivariante que le rodea y le afecta.

Desarrollar y expresar capacidades afectivas básicas.

Desarrollar y manifestar habilidades progresivas con respecto al dominio del lenguaje y la comunicación.

Desarrollar habilidades y aptitudes progresivas para la gestión de la convivencia y la relación.

Adquirir conocimientos específicos básicos concretos.

Aprender a plantear y resolver los problemas de su vida.

Pero también, como en el caso de la unidad familiar, el centro escolar es el lugar «ideal» para la creación de *Condicionamiento Limitante*, y es realmente difícil que se mantenga únicamente como factor de *Condicionamiento Integrador y de Adaptación*.

Ocurre que con el cumplimiento de sus compromisos y de su finalidad, la *Educación Familiar* y la *Educación Escolar* tienen la misión de lograr que las personas se apropien de los contenidos que necesitan y precisan para integrarse eficazmente en la sociedad a la que pertenecen.

Para facilitar la información a sus miembros de cómo están haciendo esa integración, ambas utilizan sistemas de corrección y de evaluación objetivos. En el caso familiar, será a los progenitores a los que corresponda la responsabilidad de validar o de rechazar los comportamientos que consideren modificables, mientras que en el caso del centro, será «la organización» la que asumirá la tarea evaluadora.

Pero, a pesar de la coincidencia en la función evaluadora y de la disponibilidad de instrumentos de evaluación cada vez más sofisticados, ambas funciones son realizadas por personas «físicas» cuyas actuaciones estarán influenciadas a su vez por el estado de su propio condicionamiento, lo que implica que puedan resultar lesivas —mediante una aplicación incorrecta— para el estado de los equilibrios básicos del niño o la niña. Y, al final, como resultado de una intervención de evaluación incorrecta se estará ocasionando, muy posiblemente, un

Condicionamiento Limitante. Es decir, que el posible *Condicionamiento Limitante* generado por causa de la *Educación Escolar* estará:

Causado por fallos en el Sistema de Evaluación, Corrección y Motivación;

Causado por desajustes y equivocaciones en la Transferencia de Contenidos;

Causado por la debilidad o el fracaso del Sistema de Empoderamiento Personal;

Causado por el ambiente equivocado que se vive en el Lugar de Encuentro;

Un sistema de evaluación no es solo un sistema de calificación. Lo que pretende es observar y medir el grado de cumplimiento de unos objetivos, previamente definidos o deseados, para una persona, con la finalidad primordial de promover los cambios y las mejoras necesarias para alcanzarlos plenamente, pero no para calificar a los individuos. Ese sistema de evaluación tiene que ser justo, razonado, imparcial, objetivo, positivo, y a poder ser integral. Si no es aplicado de esa manera provocará efectos perjudiciales en forma de condicionamientos y heridas emocionales como: falta de autoestima, sensación de injusticia, percepción de una profunda desigualdad, desmotivación, humillación, competitividad insana, falta de confianza en el sistema, etcétera, que causarán serios problemas cotidianos a lo largo de la vida posterior.

De la misma manera que en el caso de la *Educación Familiar*, un modelo de *Transferencia de Códigos* puede acarrear la imposición de contenidos que sean portadores de restricciones, rigideces, limitaciones o incorrecciones, que podrán ser liberados y corregidos —o no— cuando la persona adquiere la plena individualidad y el desarrollo del criterio propio. Pero hasta entonces estarán realizando su influencia condicionante.

Las desviaciones o el incumplimiento de objetivos en el caso del *Empoderamiento Personal* se verán reflejadas en el fracaso por no lograr, precisamente, esos objetivos fijados a priori, consistentes en la formación de personas sólidas orientadas hacia su autonomía e integración plena —que no son conceptos ni valores contradictorios—, además de que se verán manifestadas en aspectos concretos de la *Personalidad Defensiva Adaptativa*, que será activada por el individuo para ser aceptado e integrado.

Finalmente, los condicionantes negativos que pueden originarse en el *Lugar de Encuentro* por la interacción incorrecta entre los integrantes del sistema —compañeros, compañeras, profesorado, dirección— podrán ser variados, y se manifestarán como heridas emocionales provocadas, bien por sucesos aislados o bien por sucesos continuados, ocurridos en el espacio cotidiano común, y que terminarán como vivencias y experiencias mal resueltas. Será el caso de abusos, acosos, burlas, sometimientos, rechazos o aislamientos, por ejemplo.

En cualquier caso, bien sea como *Heridas Emocionales*, como una *Personalidad Adquirida* o como *Autocreencias o Convicciones Propias* negativas que se crea una persona sobre sí misma —cuando no puede superar la experiencia con neutralidad—, el tratamiento que recibirán para su liberación será objeto de análisis en otros apartados.

FACTOR 10:

LA PERSONALIDAD ADQUIRIDA EN LA INFANCIA

A cambio de afecto, protección y reconocimiento el niño o la niña en la época infantil están en disposición de aceptar y adquirir una forma de comportarse impuesta, y distinta que la suya genuina —su personalidad básica natal—, y que es la que le viene «recomendada» por sus progenitores o por el centro escolar para que «todo le vaya bien» y no tenga problemas. Con el tiempo, esa manera de

comportarse alterada se va haciendo natural y termina por imponerse como la «verdadera forma de ser», aunque no sea así. El precio que pagará por esa desviación será vivir la existencia con un enfoque distorsionado y estrecho que le servirá para relacionarse y comprender a los seres humanos que son como ella, pero no a los diferentes, ni posiblemente tampoco muy bien a ella misma.

Como resultado de sufrir una corrección permanente de su conducta y como resultado de la presión diaria para hacer las cosas de una manera específica —tal y como ocurre en el seno familiar y en el centro escolar—, el niño o la niña se va adaptando a lo que le piden, porque de esa forma se evitará problemas y castigos, se ahorrará rechazos y recibirá afecto, atención y protección. Al ocurrir de una manera cotidiana y constante, y seguramente sin grandes dramas en general, esa adaptación va creando una respuesta condicionada tan sólida y tan permanente que pasa a considerarse como la verdadera personalidad de la persona, que con el tiempo se convierte en la forma natural y cómoda de vivir la vida. Pero eso no tiene que ver con «su» verdadera realidad.

Lo curioso es que dentro del proceso educativo —da lo mismo que sea el familiar o el escolar— se van repitiendo en el tiempo una serie de mensajes —casi fijos—, que al ser recibidos y aplicados sobre personas diferentes, producen resultados totalmente distintos. Esto ocurre porque lo que se modifica en esos procesos de corrección y adaptación es la *Personalidad Básica* individual recibida en embrión en el nacimiento, la cual reacciona ante los mensajes concretos de una forma adaptativa particular. De modo que un niño o una niña serán vulnerables, según su personalidad básica, a un tipo de mensaje. Por ejemplo, habrá quien haga suyo el mantra de «tienes que hacerlo todo perfecto», o bien que sucumba ante el «tienes que ser la primera en todo», o que cierre filas respecto a que «no debes dejarte intimidar jamás», o que se apunte al «tienes que ayudar a

todo el que lo necesite» o bien que haga suya la idea de «no te fies nunca de nadie».

Una vez que el eslogan ha quedado bien grabado en su mente, gracias a la repetición y la insistencia, ese mensaje se transforma en una creencia o autoconvicción personal limitante sobre ella misma, lo que ocurre cuando se pasa de escuchar el mensaje externo de que «todo lo tienes que hacer perfecto» a la escucha de un mandato interno, que se envía la persona a sí misma, que dice que «si no lo hago todo perfecto no me aceptarán y no me querrán», para finalizar con un dictamen interior potente e inapelable que dice: «TENGO que ser la primera». En ese momento se consolida la *Personalidad Adquirida*, «artificial», que se asienta en la *Personalidad Básica*, «auténtica», porque lo que se hace es distorsionar y hacer compulsiva una potencialidad natural que se tiene de nacimiento.

Por ejemplo, si se tiene una inclinación natural por la perfección —«puedo hacer las cosas bien si me lo propongo»—, es muy probable que se termine con una compulsión obsesiva por lo perfecto como única fórmula de hacer las cosas y de enjuiciar a las demás porque no lo hace como yo —el famoso «tengo» que hacerlo—.

Esa *Personalidad Adquirida*, obviamente, necesita un tiempo de asentamiento y, una vez que se forma durante la infancia, se seguirá alimentado con la práctica cotidiana hasta llegar a la edad adulta, siendo entre los veinte y los treinta años cuando estará en su máximo apogeo. Y hay que aceptar, como principio general, que de esta situación no se libra nadie, y que es casi milagroso encontrar niños o niñas —que luego serán personas adultas— que no desarrollen esa *Personalidad Adquirida*. Sin embargo, como todo *Condicionamiento Limitante*, conforme la persona vaya retirando de su compleja identidad todo aquello que la separa de su pleno potencial y de su verdadera esencia, no hará sino mejorar su capacidad para

vivir con éxito y plenitud. En estos momentos se nos plantean dos preguntas muy interesantes:

Primera: ¿qué decir a una persona adulta para que se anime a identificar y a liberar su *Personalidad Adquirida*?

Segunda: ¿qué decir a una persona que tiene a su cargo la responsabilidad educacional de hijos o hijas en las edades críticas, para que tome en serio la formación e importancia de esa *Personalidad Adquirida*?

Respecto a la primera pregunta. Conviene conocer que la *Personalidad Adquirida* está influenciada por el dominio y la prepotencia de una sombra negativa, de un rasgo dominante, que se reflejará y se expresará en la forma de manifestarse y de actuar en lo cotidiano, empujando a que la persona adulta se vaya cerrando más y más en una única forma de ver las cosas, en una única forma de tener las experiencias y participar en la vida. De manera que se entenderá muy bien con algunas personas —por ejemplo, con aquellas que crean que lo más importante es hacerlo todo perfecto—, pero sin embargo creará una profunda resistencia y falta de conexión hacia la comprensión de los demás tipos humanos que no piensen igual.

Al propio Pitágoras era un tema que le interesaba —es decir, que no se trata de una moda moderna—, de modo que uno de sus discípulos más aventajados —Ponticus— en el año 345 d.c. escribió sobre el contenido de la personalidad adquirida, lo siguiente:

«Debo observar donde mana mi energía, lo que me bloquea y me ciega. La fuente de mi mayor debilidad es también la fuente de mi principal don. Mediante la pasión puedo descubrir mi talento principal, y entonces mi pasión se transformará y podré hacer fructificar el fruto divino que llevo en mi»

De modo que si la persona adulta da un paso adelante y desea trabajar en la modificación de ese *Condicionamiento*

Limitante, tendrá que comenzar —como siempre— por identificar su *Personalidad Adquirida* específica, para luego aplicar el correspondiente tratamiento liberador y sanador, del que se hablará un poquito más adelante.

En relación con la segunda pregunta, si una persona tiene la responsabilidad de hijos e hijas bajo su cargo, ¿cómo debe manejar este concepto? Tendrá que partir de la base de que este condicionamiento se forma a lo largo de la infancia y que se manifiesta, de forma estable, en la edad adulta. Es decir, que le costará identificar algo que se encuentra en proceso de formación o creación, lo que le exigirá la observación y evaluación de los comportamientos de sus hijos o hijas en acción «muy afinada», lo que no es nada fácil. Entonces, lo que se puede decir a esa persona «protectora» de otras es que, cuantos más conocimientos tenga sobre esa personalidad adquirida, le será más fácil comprender cómo es ese proceso en formación y creación, lo que le ayudará a impedir o dificultar que se forme en las personas bajo su responsabilidad en una época importante de su formación, lo que podría hacer por desconocimiento. Por lo cual, todo lo que aprenda para trabajar con su propia Personalidad Adquirida —que la tendrá—, tanto respecto a su identificación como al tratamiento de liberación, le servirá, tanto para ella misma, como cuando tenga que gestionar personas a su cargo.

Por lo tanto, retomamos la acción de identificación y el tratamiento recomendado para que un adulto se enfrente al condicionamiento de la Personalidad Adquirida, y que le servirá, también, para enfocar las acciones de apoyo cuando piense en sus hijos o hijas. En esta ocasión, nuevamente, esa habilidad que tiene el ser humano para catalogar, etiquetar y crear estereotipos válidos para clasificar a todo tipo de personas aparece en ayuda del proceso. Como resultado de esa creatividad surgen en el tiempo diferentes herramientas de ayuda para trabajar con la *Personalidad Adquirida*, pero, de entre ellas, es «El

Eneagrama» una de las más destacadas, tanto para la identificación como para la aplicación de un eficaz tratamiento de liberación. Se trata de un modelo que vio sus orígenes hace miles de años, cuando los maestros sufíes lo empleaban para el desarrollo de sus discípulos a los que enseñaban a «liberarse de ellos mismos» mediante el control de su pasión dominante y del conocimiento de su verdadera personalidad.

A través del Eneagrama ha llegado hasta nuestros días —con distintas adaptaciones— la identificación de nueve formas diferentes «tipo» de acercarse a la existencia. Estas nueve maneras de ser, muy bien descritas, son resultado de años de observación del comportamiento de los seres humanos, explicando reglas que son válidas para entender mejor a las demás personas y a la persona misma. De modo que, si se desea profundizar en el concepto y el contenido de la Personalidad Adquirida, la mejor estrategia será identificar cuál de esas nueve formas básicas de ser, es la que se adapta con la nuestra. Una vez identificada esa forma de ser, el estudio y análisis de esa personalidad ayudará a su liberación.

Esta acción de identificación se podrá plantear de dos maneras: Una, estudiando y leyendo con detenimiento esas nueve formas, sus claves, sus características, sus problemas, sus aportaciones, sus advertencias o sus recomendaciones, por ejemplo, haciendo un ejercicio de autoreflexión para identificarse con alguna de ellas o no. Esto requiere leer los nueve tipos, lo que por otra parte no es esfuerzo baldío ya que ayudará a conocer otros tipos y sus esquemas de comportamiento. Este modelo se explica en los siguientes pasos:

Paso previo recomendado: Para que consigas el máximo aprovechamiento de este trabajo con el Eneagrama, lo primero que vas a hacer previamente a leer nada será tomar un bolígrafo y escribir en una cuartilla, como

máximo en seis líneas y como mínimo en cuatro: «cómo crees que eres». Tómate tu tiempo con tranquilidad, sin prisas, porque al principio te resultará difícil pensar en ti misma. Pero no te desanimes. Para ayudarte en esta tarea toma la parte de atrás de la misma hoja y la vas a dividir en dos. En una escribirás: «Fortalezas o Puntos Fuertes o Cualidades», y en la otra: «Debilidades o Carencias o Defectos». Cuando menos tienes que seleccionar diez fortalezas y diez debilidades de tu forma de ser que te ayudarán a escribir sobre cómo eres.

El primer paso, consistirá en leer con detenimiento el contenido de las nueve formas de ser tipificadas, para tratar de encontrar la propia similitud con alguna de ellas, bien entendido que no solamente se tienen atributos de una forma de ser, lógicamente, sino que le parecerá tener una cierta cantidad de rasgos de casi todas —lo que es cierto—, sin embargo, muy en especial se sentirá una identificación más estrecha con una o dos.

El segundo paso, requiere repetir ese proceso de selección ya con la intención de elegir un tipo definitivo —como máximo dos— con el que se sienta más identificación, poniendo el acento en el contenido de la compulsión dominante de su tipo, y comprobando si se siente identificación con las formas básicas de expresar esa compulsión. A menudo el hecho de preguntar a alguien que nos conozca bien cuál es en su opinión el tipo al que más nos parecemos, será también muy útil.

En el tercer paso se tratará de observar en la vida diaria ejemplos de momentos en los que afloran las manifestaciones de esas compulsiones, conjuntamente con las circunstancias que las provocan, observando la repetición de esas manifestaciones.

Normalmente, antes de la existencia de Internet, la propuesta de acceder a la identificación de la propia personalidad, como la descrita anteriormente, requería de

una detallada y concienzuda lectura de los nueve tipos para tratar de sentir afinidad con alguno de ellos más que con los otros, lo que costaba bastante porque, como lo normal es tener una «cierta» cantidad de afinidad con todos y cada uno de los tipos, la persona se «perdía» en el estudio de sus características. De acuerdo que con algunos de los tipos esa afinidad es pequeña, con otros es media y con otros se produce una clara resonancia con sus contenidos, pero había que tratar en todo lo posible de llegar a una elección de «aquel» tipo que mejor definiera la propia personalidad, de la forma más sencilla. El caso es que el proceso desanimaba un poco por su laboriosidad, y nos gusta, los modelos sencillos, concretos y autónomos.

Por ello, una segunda forma de identificar la Personalidad Adquirida con el Eneagrama es a través de Internet. Mediante la contestación a unos cuestionarios —a veces sencillos, a veces algo más complejos—, y de manera gratuita, se obtiene de manera automática «la foto» de la cantidad y el porcentaje de atributos que una persona adulta tiene de cada uno de los nueve tipos, lo que es un buen punto de partida para hacer todo el procedimiento más amable. Lo que está claro es que no es un procedimiento válido para la identificación del tipo para niños y niñas en la infancia, por razones obvias. De hecho, la popularidad del Eneagrama es tan alta, que proliferan las páginas en las que se obtienen esos cuestionarios de valoración, si bien para hacer el test, la recomendación es acceder a las siguientes páginas:

- <http://www.testeneagrama.com/web>, donde tendrás acceso al test ITA Riso-Hudson, y que te ofrecerá la posibilidad de rellenar la versión larga o completa de 135 preguntas, o bien la versión reducida que contiene 54 preguntas, a las cuales contestarás mediante la selección de una de las cinco respuestas estándar que se te ofrecen. Una vez que completes la serie de preguntas —hayas elegido la opción larga o la corta—

visualizarás de inmediato los resultados que te indicarán la cantidad de componente que tienes de cada uno de los tipos en forma de puntos conseguidos. El tiempo necesario para completar el cuestionario no pasará de una hora —haciéndolo bien y a conciencia—.

- <https://www.psicoactiva.com/test>, donde tendrás acceso al mismo test Riso-Hudson, pero planteado de manera distinta. En este caso tendrás que responder a 144 preguntas mediante la elección de una de las dos alternativas que se te presentan, lo que en algunos casos requiere de una cuidadosa reflexión, puesto que las frases en ocasiones obligan a realizar una «elección forzosa» entre alternativas con las que no te identificas plenamente, pero «siempre» hay que hacer la elección con la que estés más de acuerdo, y contestar a todas las preguntas. Los resultados, una vez completadas las 144 pares de frases, se visualizan en forma de gráfico en el que se recogen los porcentajes que tienes de cada uno de los tipos. El tiempo que te llevará completar bien el cuestionario será de una hora más o menos.

Los dos «cuestionarios-test» anteriores te proveerán de una información completa acerca de cómo es tu personalidad y de la cantidad que tienes de cada uno de los nueve tipos. En líneas generales será bueno que tengas en cuenta las siguientes recomendaciones:

Cuando tengas la alternativa de hacer un test largo o corto haz el largo siempre que puedas, pues la información es más rica y completa. Ten paciencia y toma tu tiempo para contestar porque merece la pena hacerlo bien.

Si tienes tiempo, es mejor que hagas los dos tests para contrastar los resultados. En principio esos resultados deberían ser similares —con ligeras diferencias—, y es una forma de comprobar que los has hecho bien.

- Aunque es un poco más difícil, particularmente me inclino por el cuestionario de «psicoactiva.com». Exige más reflexión y poner una gran atención al hacerlo, ya que a veces los pares de frases que se exponen para comparar y seleccionar solo tienen contenidos sutilmente diferenciados, pero esa misma dificultad lo hace un poco más completo y fiable. No olvides que hay que hacer una elección y no puedes dejar en blanco la respuesta. Siempre trata de encontrar la frase con la que estás más de acuerdo o en menos desacuerdo.
- Cuando los hayas hecho, comprobarás que lo normal es que uno de los tipos alcance la mayor puntuación, pero a veces con muy pequeño margen con respecto al segundo e inclusive con el tercero. En realidad lo mejor para hacer el análisis es fijarse en los bloques. Comprobarás como suele haber un bloque de dos o tres que obtiene puntuaciones altas. Luego suele haber un grupo de dos o tres tipos que obtienen unos valores intermedios y, finalmente, hay un tercer bloque que recoge el resto de los tipos con los que tienes poco que ver. La idea es que trabajes con las enseñanzas de los tipos del primer bloque, es decir que trabajes de manera conjunta con las enseñanzas de los tipos que obtienen los valores más altos, en lugar de quedarte solamente con las enseñanzas del que ha obtenido la puntuación máxima —salvo que hubiera sido con gran diferencia—. El resto no aportarán informaciones de interés para ti.
- Cuando hagas las contestaciones en ambos tests piensa en las afirmaciones que más hayan caracterizado tu vida hasta ese momento. Quiere esto decir que, si has experimentado cambios o modificaciones recientes en tu conducta o en tu forma de ser —por las razones que sea—, cuando vayas a contestar trata de ponerte en el lugar del que ha sido tu modo de actuar de manera más o menos habitual, a lo largo de tu historia personal, hasta el momento en el que haces el test.

- Es recomendable leer todos los tipos y no solamente aquellos que se refieren a tus valores más altos, porque eso te ayudará a conocerte mejor y porque así aprenderás a identificar el comportamiento de otras personas —cuestión importante en caso de hijos e hijas que están dependientes de nuestra responsabilidad—, comprendiendo que en muchas ocasiones somos más víctimas de factores externos de lo que pensamos. Al comprender mejor a las demás damos un gran paso en la calidad de nuestras interrelaciones personales.
- Ahora, cuando vayas a hacer el análisis de los resultados agradecerás el trabajo previo hecho para identificar tus fortalezas y tus debilidades en aquella hojita de papel, tratando de identificar tu forma de ser. Ahora puedes contrastar tu escrito con los resultados y mejorar la calidad de tus conclusiones.

Mira en el cuadro siguiente el resultado de un ejemplo real de alguien que ha completado los dos cuestionarios:

CONTENIDO DE CADA TIPO SEGÚN LOS TESTS	TEST 1 RISO LARGO		TEST 2 144 FRASES	
Tipo Uno: El reformador	53	1°	87%	2°
Tipo Dos: El ayudador	40	9°	25%	8°
Tipo Tres: El triunfador	49	3°	83%	3°
Tipo Cuatro: El individualista	43	6°	57%	5°
Tipo Cinco: El investigador	49	4°	78%	4°
Tipo Seis: El leal	41	7°	20%	9°
Tipo Siete: El entusiasta	41	8°	32%	6°
Tipo Ocho: El desafiador	46	5°	30%	7°
Tipo Nueve: El pacificador	52	2°	89%	1°

En las columnas de la derecha se visualiza el puesto que ocupa en el total el contenido que se tiene de cada tipo y se observa que, aunque se producen pequeñas diferencias

entre ambas clasificaciones, se mantiene una buena coherencia. Si cabe decir algo, es que las diferencias entre los tipos es más contundente en el test 2, aunque los resultados globales sean parecidos. Los datos en este caso muestran el siguiente perfil:

Este bloque alto es el que nos interesa para nuestro trabajo:

Bloque ALTO	Perfeccionista	Negociador	Triunfador
	Tipo Uno	Tipo Nueve	Tipo Tres

Este bloque medio/bajo no interesa para nuestro trabajo:

Bloque MEDIO/BAJO	Investigador	Individualista	Lider
	Tipo Cinco	Tipo Cuatro	Tipo Ocho
	Ayudador	Entusiasta	Leal
	Tipo Dos	Tipo Siete	Tipo Seis

Una vez que ya tengas identificada tu personalidad, como en el ejemplo, esta quedará definida por el contenido de los atributos y las características de los tres tipos que forman el «Bloque Alto» de las puntuaciones, mientras que el contenido de la información sobre los tipos de personalidad que están determinados por el «Bloque Medio» y el «Bloque Bajo» no resultará demasiado interesante para ti, puesto que no contiene mensajes o enseñanzas significativas. Entonces te preguntarás:

¿Qué hago ahora para aprovechar toda esa información?

- Lo primero, hacer una lectura detenida del contenido de cada uno de los tres tipos que tienes clasificados en el Bloque Alto, y que estarán disponibles en cualquiera de las páginas donde has contestado los tests, para que te familiarices con ellos, pues no olvides que lo idea es llegar a identificar, si es posible, a uno de ellos por encima de todos los demás. Seguramente que sentirás una cierta resonancia con su contenido, al que deberías encontrar familiar y explicativo de tu manera de sentir, pensar, decir y actuar.

- Lo segundo, identificar las enseñanzas que los distintos tipos tienen para tu caso, de manera que te resulten fáciles de recordar y de observar en tu vida cotidiana. Como decía Ponticus, «en tu interior están conviviendo tu defecto y tu virtud», de modo que esas enseñanzas te advertirán sobre ambas. Tu esfuerzo personal debe ser aplicado a hacer la transformación y la transición para que ese defecto o desequilibrio se convierta en tu potencial más destacable.

Un ejemplo: Imagina que tu tipo máximo es El Perfeccionista. Eso quiere decir que por causa de tu tipo —el cual se formó de una manera determinada— tienes una gran tendencia a la rigurosidad excesiva —es decir, que la experimentas como una compulsión— así como a la intransigencia. Ambas condiciones van a ser una característica que te causará problemas en las relaciones, cuando las experimentes en modo negativo. Sin embargo, cuando la experimentación sea positiva, las compulsiones negativas se transformarán y la rigurosidad exagerada se convertirá en una gran capacidad para la ecuanimidad y la intransigencia en una gran capacidad para mantenerte firme. Así comprobarás cómo los defectos se transforman en virtudes que resultarán muy apreciadas.

Para que te resulte más fácil identificar esas enseñanzas que aportan el conocimiento de cada tipo del Eneagrama, observa el siguiente listado en el que aparecen tres conceptos esenciales para cada tipo:

Primero, una condición de la que te tienes que defender

Segundo, unos defectos que te causarán problemas

Tercero, las virtudes que emergerán de esos defectos

Tipo 1. La persona Perfeccionista o Reformadora

Te debes defender de la ira y el rencor que acumulas en tu interior

Tus defectos esenciales son la Rigurosidad y la Intransigencia

Tus virtudes transformadas: la Ecuanimidad y la Firmeza

Tipo 2. La persona Ayudadora

Te debes defender del orgullo y la exigencia de agradecimiento
Tus defectos esenciales son el Egoísmo y el deseo de Control Total
Virtudes transformadas: Altruismo, Compasión y Generosidad

Tipo 3. La persona Triunfadora

Te tienes que defender de la mentira y de la auto-justificación
Tus defectos esenciales son la Ambición y la Manipulación
Virtudes transformadas: la Competitividad Sana y la Honestidad

Tipo 4. La persona Individualista

Te tienes que defender de la envidia y de la desconfianza
Tus defectos esenciales son el Victimismo y la Dramatización
Virtudes transformadas: Sensibilidad, Originalidad y Creatividad

Tipo 5. La persona Investigadora o Analítica

Te tienes que defender de la avaricia y la avidez de acumulación
Tus defectos esenciales son el Acaparamiento y el Individualismo
Tus virtudes transformadas: el Desapego y la Cooperación

Tipo 6. La persona Leal

Te tienes que defender del miedo excesivo y atenazante
Tus defectos esenciales son la Inseguridad y el Abandono
Virtudes transformadas: la Prudencia, la Lealtad y la Fidelidad

Tipo 7. La persona Entusiasta

Te tienes que defender del temor al sufrimiento y a la soledad
Tus defectos esenciales son la Evitación y la Ligereza
Virtudes transformadas: la Alegría y el Entusiasmo Contagioso

Tipo 8. La persona Desafiante o Líder

Te tienes que defender de la arrogancia y del abuso de poder
Defectos esenciales son el Despotismo Impositivo y la Infalibilidad
Virtudes transformadas: la Protección y la Responsabilidad

Tipo 9. La persona Pacificadora o Negociadora

Te tienes que defender de la pereza y la incapacidad para decidir
Tus defectos esenciales son el Inmovilismo y la Evitación
Tus virtudes transformadas: la Coordinación y la Negociación

¿Cómo trabajarás para evitar tu trampa personal y para lograr la transformación de tus defectos en tus dones?

La técnica seguida en el Eneagrama para la liberación es «la práctica del descubrimiento» seguida de «la práctica de la disolución». Por ejemplo, cuando adquirimos consciencia y descubrimos que repetimos una molesta cohetilla al hablar, ese descubrimiento consciente resultará ser el primer paso efectivo para eliminarla, ya que a partir de ese momento comenzaremos a darnos cuenta de cuando la decimos, para llegar rápidamente al momento en el que nos daremos cuenta de «cuando la vamos a decir», pudiendo entonces evitarlo.

De la misma forma «el descubrimiento» actúa en el Eneagrama. Cuando una persona «es advertida» de que sus actuaciones están impulsadas por unas pautas repetitivas de las cuales hasta entonces no era consciente, se pone en guardia para que por la autoobservación y la autoreflexión, tome consciencia de ella misma actuando bajo esas pautas y tome consciencia de los efectos que le causan. Cada vez irá observando con más anticipación el mecanismo de funcionamiento de sus impulsos, lo que ayudará a someterlos.

El objetivo de la «Práctica de la Disolución» no consiste en ejercitar la adquisición de algo que no se tiene, como por ejemplo: «como soy incapaz de asumir compromisos emocionales, reforzaré mi capacidad para comprometerme». No. Lo que se hará en la *Práctica de la Disolución* es poner atención al momento en el que la persona pone en marcha y activa el mecanismo de huida del compromiso, puesto que a medida que vaya descubriendo y conozca más detalles sobre cómo y cuándo se inicia ese mecanismo, se pondrá en evidencia, e irá desapareciendo «al verse descubierto».

En el momento que haga su desaparición emergerá un comportamiento libre de esa compulsión, y aflorará de una manera espontánea la capacidad de asumir el compromiso puesto que detrás del comportamiento compulsivo subyace su antagónico como «virtud tapada».

La transformación de los defectos en virtudes se producirá en el tiempo, pero es importante conocer que existen dos factores que tienen una gran influencia en que una persona desarrolle un estado positivo favorable o un estado negativo desfavorable de su personalidad.

El primer factor es su nivel de conciencia. En la medida que una persona va creciendo y progresando en su camino hacia la perfección va elevando su nivel de conciencia, favoreciendo el predominio de sus virtudes sobre sus defectos, al mismo tiempo que va adquiriendo una clara percepción de sí misma.

El segundo factor que propicia el desarrollo del estado positivo general de una persona, es el mantenimiento a lo largo de la vida de un adecuado equilibrio entre los estados mentales, morales, físicos, emocionales y espirituales personales, en un marco general de comprensión del sentido de la propia vida, componiendo un estado personal muy sano, en donde se viven los atributos personales de forma muy positiva. Sin embargo, en un estado de desorientación general y, cuando los desequilibrios personales sean notorios, entonces se calificará el estado personal como «insano», viviéndose los atributos personales de forma negativa.

Preguntas para la reflexión.

- ¿Has podido identificarte con alguno de los tipos?
- ¿Ese tipo se corresponde con recuerdos de tu infancia?
- ¿Podrías identificar en tus hijos un tipo concreto?
- ¿Te ayuda la lectura de los tipos a comprender mejor a algunas personas concretas de tu vida?

FACTOR 11

RELACIÓN CON EL PADRE Y LA MADRE

El principio general sostiene que los progenitores juegan un papel esencial y fundamental en el desarrollo y en la maduración de la personalidad de sus hijos e hijas en el

período infantil. Es importante que en este tiempo, los dos roles básicos —*Lo Masculino* y *Lo Femenino*— estén claramente interpretados en esos años cruciales. Los niños y las niñas esperan ávidamente muchas enseñanzas de la mano de sus progenitores, hasta el punto de que las carencias y las desviaciones de estos serán una fuente de traumas y de conductas que condicionarán negativamente su vida futura y la calidad de sus relaciones.

Cada uno de los progenitores debe desarrollar —a ser posible— una de las dos funciones básicas que se producen en el entorno familiar. Alguien interpretará el rol de «lo masculino» —identificado tradicionalmente con *El Padre*— y alguien interpretará el rol de «lo femenino» —identificado con *La Madre*—. Porque, a pesar de la evolución tan intensa que ha experimentado el concepto de la unidad familiar en los últimos tiempos, ambos roles transmiten mensajes esenciales específicos diferentes para la vida del individuo, y tienen que estar plenamente presentes y bien resueltos para que los equilibrios internos de los nuevos seres en formación adquieran su máximo desarrollo y capacidad.

En ese sentido, el rol de lo femenino —*La Madre*— guarda una íntima y estrecha relación con la percepción y la transmisión de todo aquello que tiene que ver con lo que permite al nuevo ser «vivir y crecer» en equilibrio y estabilidad emocional. Por ello es preciso alimentar, cobijar, resguardar, dar afecto, tener contacto físico, suministrar placer, proporcionar calma y tranquilidad, al mismo tiempo que se brinda la oportunidad para el juego. Hay que amar, hay que sacrificarse, hay que defender, y hay que cuidar del resto de la prole. *Lo Femenino* representa así el «objeto amoroso» a perseguir en la vida, objeto que ocupará un lugar prominente en el individuo en formación hasta que ese vínculo de dependencia entre ambas partes se rompa exitosamente, y pueda partir en busca de nuevos lugares afectivos. Una cuestión importante para este rol será evitar

la interferencia y el enfrentamiento con el rol masculino, viviéndolo de forma totalmente complementaria.

El rol de lo masculino —*El Padre*— está determinado por la necesidad de transmitir los códigos que necesitará tomar el nuevo ser como modelo para tener éxito en su futuro contacto con la vida. Es en buena medida el representante y portavoz oficial de la sociedad, y se encargará de transmitir —con afecto y con eficacia— las normas y las reglas de cumplimiento para vivir en ella. También se encargará de transmitir los códigos propios de la unidad familiar y de su aceptación. De ahí que tradicionalmente se le haya identificado como *La Autoridad* en la familia, lo que no tiene que confundirse como «severidad e intransigencia». En realidad el rol masculino se encarga de transmitir los códigos de la autoridad, la guía, el sentido del deber, y la fortaleza de la personalidad. Algo que también tendrá que tener muy presente es que no debe interferir con el rol femenino, aunque debe jugar un papel esencial para favorecer la tan necesaria desvinculación afectiva «edipiana» de los niños con respecto a su madre, y para favorecer la independencia afectiva «edipiana» de las niñas con respecto a él mismo como «padre-hombre».

Sea cual sea el papel a jugar, el natural entendimiento de ambos roles en la unidad familiar —asumiendo sus propias competencias y responsabilidades— pasará por no interferir e invadir las competencias de la otra parte, pero de la misma manera pasará por aunar los criterios para proveer a lo largo de todo el proceso educativo de una profunda coherencia conjunta, que reforzará los equilibrios de las personas que se forman en ese ambiente. En ese escenario de coherencia, los hijos y las hijas aprenderán a ser autosuficientes, a saber competir, a gestionar con acierto sus estados emocionales, a conocer sus límites, a conocer y evaluar el entorno que les rodea, a ser personas fuertes y equilibradas para aceptar sus errores y no dejar de probar y ensayar por ello, a desidentificarse de sus progenitores e

iniciar el camino de la identificación con ellas mismas, y un largo etcétera.

Pero los padres, las madres y los progenitores no son dioses. Y se pueden equivocar. Además de que los hijos e hijas ni son iguales ni parecidos. Dotados desde el nacimiento de una *Personalidad Básica* específica, aportarán una forma particular diferente de entender, de comprender y de reaccionar ante todo lo que ocurra a su alrededor, de modo que tan importante como la conducta de los progenitores será la interpretación que hagan los hijos de «aquello».

Y tampoco los padres, las madres o los progenitores pueden tener dedicación exclusiva y privada para que una sola persona alcance su maduración natural óptima. Por el contrario se ven inmersos en un entorno que requiere repartir su atención, su dedicación, su afecto, su energía, su tiempo y su esfuerzo, en procesos diversos y la «dedicación exclusiva» no es posible, generando y compartiendo una buena dosis de tensión y estrés cotidiano.

¿Cuál es normalmente el resultado?

El resultado suele ser que en esos años de formación infantil tan importantes se producen alteraciones y variaciones negativas sobre la situación ideal o sobre la situación que debería ser teóricamente la mejor, activándose una serie de efectos perjudiciales en los hijos o en las hijas que durarán toda la vida si no son liberados, y que condicionarán de manera limitante su futuro. Así, cuando los progenitores «no» ofrecen de manera reiterada la actitud o la respuesta correcta —o inclusive la respuesta que la demanda de los hijos «considera» que debería ser la correcta—, se provocará la aparición de consecuencias negativas en dos áreas específicas. Por una parte, se activará una respuesta defensiva de comportamiento que se manifestará en las relaciones con el entorno, y que se repetirá cada vez que en la vida aparezcan situaciones

similares, y por otra, le condicionará la elección del tipo de pareja y de relación que elegirá en el tiempo.

Por supuesto que no todas las alteraciones y las variaciones negativas relacionadas con las *Relaciones con el Padre y la Madre* están causadas por una mala e incorrecta ejecución del rol de los progenitores, y de hecho hay muchos otros factores que pueden estar causando perturbaciones y alteraciones. De modo que la estructura «rol masculino-rol femenino» se podrá ver alterada, por ejemplo, por muertes prematuras, por ausencias obligatorias prolongadas —como exigencias profesionales, procesos emigratorios, privaciones de libertad o desplazamientos laborales, por ejemplo—, por divorcios y separaciones, por enfermedades, por un excesivo número de hijos que cuidar o por problemas patológicos de algún miembro de la unidad familiar, por citar algunos. Suele ser bastante habitual que cuando esto ocurre sea el propio sistema familiar el que ofrezca alguna solución sustitutoria espontánea, como suele ser la intervención de tíos, tías, abuelos, abuelas, hermanos o hermanas mayores o adultos de confianza, taponando la brecha generada por la ausencia.

Lo que importa en verdad es que, por las causas que sean, eso significará dejar insatisfechas o defraudadas una serie de demandas y de necesidades esperadas por los hijos e hijas en ese periodo infantil, y que esas desatenciones resultarán vitales para poner en peligro su desarrollo armónico y equilibrado.

Por ejemplo, existen cinco funciones básicas que tienen que ser resueltas y ofrecidas por los padres en una unidad familiar durante el período de la infancia, y que si se dejan insatisfechas o sin cubrir causarán una profunda huella y un importante condicionamiento:

1. La necesidad de recibir el reconocimiento y la aceptación.
Cuando no es satisfecha se produce el rechazo.

2. La necesidad de encontrar el apoyo y la presencia física de los progenitores. Cuando no se satisface se manifiesta el abandono.
3. La necesidad de que la persona se sienta digna y soportada. Cuando no se produce se desarrollan la humillación y el repudio.
4. La necesidad de sentir que puede tener confianza en la vida. Cuando no se produce se siente la traición.
5. La necesidad de sentir que es tratada con justicia. Cuando no se produce se percibe la sensación de desigualdad e injusticia.

Si los hijos o las hijas encuentran un hueco o una laguna en la satisfacción de esas necesidades, y no digamos cuando se recibe la dosis del elemento contrario, reaccionarán de una forma parecida. Es cierto que las mismas omisiones o ausencias o desviaciones de los progenitores no tienen que provocar la misma reacción en los hijos —por la importancia de la Personalidad Básica—, pero una vez que se responde ante una falta de atención concreta con una reacción, es típico repetir el mismo tipo de respuesta emocional y el mismo tipo de defensa. Y, como se expuso en la página 63, cada una de las necesidades insatisfechas analizadas será causante de un condicionamiento defensivo concreto que aflorará cada vez que el individuo perciba que va a sufrir el mismo tipo de ataque y, su herida escondida en el inconsciente, activará esa conducta protectora defensiva.

Así las situaciones en las que perciba el *Rechazo* le causarán unas enormes ganas de «desaparecer» al no considerarse una persona lo suficientemente buena. Como se ha repetido a ella misma que no le volverán a rechazar nunca más, evitará participar y asumir riesgo alguno y sentirá unas enormes ganas de huir. Sentirá un profundo miedo a fracasar y buscará la aprobación constante de las otras personas. Esta herida es causada normalmente por el

progenitor del mismo sexo.

Cuando perciba el *Abandono* activará una profunda sensación de que es ignorada. Entonces tratará de llamar la atención para que le hagan caso con comportamientos llamativos y provocadores, o bien por el contrario actuará con sumisión y obediencia para que no la abandonen. El precio que pagará por ello será, posiblemente, experimentar una gran sensación de soledad y tristeza. Esta herida es normalmente provocada por el progenitor del sexo contrario.

Al sentir la *Humillación*, se le activará la profunda sensación de vergüenza y de autodesprecio propia de esa herida, que irá acompañada de un gran rencor y amargura interna, con lo que es muy posible que se muestre tirana y egoísta. Su respuesta variará desde provocarse ella misma situaciones de dolor y de humillación mediante actitudes masoquistas, pasando por tratar de ayudar a las demás para que le alaben, hasta mostrarse muy fuerte y tirana para que nadie esté por encima de ella. Esta respuesta suele ser provocada por la relación con la Madre.

Al sentir la *Traición* que experimentó el niño o la niña procedente de sus progenitores, activará su desconfianza por todo, acompañada de un gran sentimiento de injusticia y de rebeldía. Se incrementará su necesidad de controlarlo todo para evitar que nada la sorprenda. Volverá a emerger la persona distante, fría, alejada, controladora, aislada, cubierta con una buena coraza emocional. La herida de la traición se recibe del progenitor del sexo contrario.

Cuando siente la herida de la *Injusticia* saldrá a flote todo su pesimismo, su rebeldía, su ira y su dureza. No soportará los intentos de saltarse la justicia o de buscar situaciones de ventaja, reaccionando con rigidez e intransigencia. Esta herida parece estar causada por la relación con el progenitor del mismo sexo.

En el caso de la mujer se produce además una intensificación de efectos con respecto de la evolución de la *Relación con el Padre*, teniendo mucha importancia tanto para su correcta evolución y para su autonomía personal como para el condicionamiento con respecto a futuras parejas y relaciones. En general, la influencia de un padre sano libera a su hija para poder entablar relaciones desde la seguridad en sí misma, desde el conocimiento de lo que es una estructura familiar adecuada, desde una gran identificación consigo misma y con la posibilidad de ser una excelente compañera.

De la misma manera que un «padre sano» provoca una influencia benéfica en la futura mujer adulta, un «padre insano» puede causar un profundo condicionamiento en una hija, siempre y cuando esta no pueda protegerse de esa malsana influencia. Para realizar esa protección, la niña necesitaría estar dotada de una buena capacidad personal innata para superar las situaciones adversas en general, o bien contar con una ayuda procedente de su entorno cercano —generalmente algún familiar—, el cual la ayudaría a superar esa mala influencia. De no ser así, manifestará una clara tendencia a repetir en sus futuras relaciones el modelo vivido, o bien de elegir el modelo totalmente contrario al experimentado.

Por ejemplo, un «padre ausente» debilitará la autoconfianza de la hija, y le generará muchas dudas acerca de cómo es una estructura familiar correcta. Al reducir su autoestima se conformará con poco y no tendrá ambición para elegir una gran pareja. O por el contrario se hará autosuficiente y se dirá que no necesita a nadie. Pero le costará mucho entregarse con profundidad.

Un «padre rígido», autoritario e incluso maltratador provocará en la niña un crecimiento entre el miedo y el terror. Se culpará por ello, y tratará de pasar inadvertida, o se hará muy dura y rencorosa. Por ello es fácil que busque

parejas que oscilen entre la tendencia masoquista de «hombres abusivos», o bien de «hombres débiles y sumisos» a los que someterá con facilidad.

Un padre presente físicamente, pero «desinteresado y distante» por los problemas familiares, puede ocasionar en una hija un estado de maduración impropio de su edad. En esa situación experimentará una gran desorientación que le hará madurar más rápidamente. Impulsada por el deseo de ayudar a superar la inmadurez de su padre, se convertirá en una persona muy cuidadora y protectora, estado que trasladará a sus relaciones de pareja, que serán posiblemente egoístas e inmaduras.

El efecto de un «padre sobreprotector» que se pase al otro lado de la dedicación, generará también consecuencias desfavorables para la niña. Le causará una importante disminución de la capacidad para arreglárselas ella sola y para crecer por sí misma, creando fragilidad e incapacidad en su vida. Por ello, lo mismo se buscará parejas que la traten como a una princesa o bien emergerá la niña rebelde que buscará emociones fuertes en parejas inadecuadas.

Un padre o progenitor sano no quiere decir que esté exento de fallos. Afortunadamente el error es un gran maestro cuando es tomado con naturalidad por todos. Un padre nunca podrá dejar de corregir, y sabrá hacer llegar a su hija —o a sus hijos en general— la idea y la experiencia de una corrección correcta a través de mensajes claros:

Te corrijo porque te quiero.

Te corrijo cuando «yo creo» que no lo haces bien.

Te corrijo y te pido perdón si me equivoco.

Te corrijo, pero no pasa nada por errar.

Te animo a que sigas intentándolo.

¿Qué pasa cuando las relaciones con los progenitores han sido limitantes y negativas? ¿Se puede arreglar?

Para resolver esas situaciones se realizará un *Tratamiento de Liberación y Sanación* con los siguientes elementos:

- Uno. Heridas en función del sexo del progenitor causante.
- Dos. Liberación de la creencia limitante o convicción negativa asociada.
- Tres. Puesta en marcha del *Proceso del Perdón*.

UNO. Heridas en función del sexo del progenitor causante

El principio sostiene que cuanto más daño provoca la agresión y el comportamiento del progenitor que es causante de una herida emocional, con más rencor y resentimiento serán tratadas las personas de su mismo sexo, realizando lo que se denomina «una transferencia emocional». De tal modo que se descarga el odio o el rencor contra el progenitor a través de las personas de su mismo sexo.

Para que un progenitor cause una herida concreta tienen que ocurrir dos cosas. Una, que el progenitor tenga ese tipo de herida, puesto que no se puede transferir lo que no se tiene. Por ejemplo, si rechaza, es que fue rechazado. Si abandona, es que fue abandonado. Si maltrata, es que fue maltratado. Si desprecia, es que fue despreciado. El niño o la niña entonces reprocharán a su progenitor la transmisión de esa herencia, y ese reproche lo terminará manifestando con la gente del mismo sexo que el progenitor y, en caso de que no sea curada, la herida se transmitirá a su descendencia —si no se practica el *Proceso del Perdón*—.

El segundo elemento que interviene en la generación de la herida es el sexo del progenitor, dado que existe una correlación entre el sexo y la posibilidad de causar una herida. Un varón, por ejemplo, será difícil que reciba la herida de la injusticia de la madre, y una hembra será difícil que reciba la herida de la traición de su madre. Lo que quiere decir que para la transmisión de la herida, lo segundo en importancia será la correlación entre el sexo del progenitor y el sexo del descendiente.

Para aclarar lo dicho, si se observa el cuadro siguiente, se podrá apreciar las heridas emocionales que pueden ser causadas por un progenitor en función de su sexo. Esta información podrá ser de utilidad para explicar futuros comportamientos personales, y para explicar y prevenir la importancia de determinadas influencias.

HERIDA SEGÚN EL SEXO DEL PROGENITOR QUE LA CAUSA

TIPO DE HERIDA	HOMBRE/ ROL MASCULINO	MUJER/ ROL FEMENINO
INJUSTICIA	Varones	Mujeres
TRAICIÓN	Mujeres	Varones
HUMILLACIÓN	Varones	Varones/Mujeres
ABANDONO	Mujeres	Varones
RECHAZO	Varones	Mujeres

Basado en Lise Bourbeau : «5 Heridas Emocionales»

De manera que de la observación de este cuadro se pueden establecer una serie de valoraciones básicas repetitivas como las siguientes:

La persona herida de la *Injusticia* tiende a comportarse injustamente con las personas del mismo sexo.

La persona con la herida de la *Traición* tiende a comportarse deslealmente con las personas del sexo contrario.

La persona herida con la *Humillación*, si es mujer tenderá a humillar a otras mujeres, si es varón a otros varones.

La persona con la herida del *Abandono* tenderá a «alejarse» de las personas del sexo contrario.

La persona con la herida del *Rechazo* tenderá a «alejar» a las personas del mismo sexo.

DOS. Liberación de la Creencia Limitante o la Convicción Negativa Asociada

Como se puede deducir por los comentarios escritos, detrás de cada respuesta frente a una acción de agresión de un progenitor se activa una creencia o convicción negativa acerca de la propia persona, que afectará el futuro en dos aspectos básicos.

Por una parte, estará condicionando el tipo de «comportamiento-respuesta» automático que se pondrá en marcha habitualmente en cuanto la persona perciba que puede ser objeto de una agresión similar, y por otra parte, estará condicionando también el enfoque natural que se aplicará a la elección de parejas en el futuro. Estas *Creencias Autolimitantes* son una forma tradicional de condicionamiento malsano que será conveniente liberar.

La liberación de las *Creencias Limitantes* que una persona elabora sobre sí misma —y que están causadas por traumas emocionales—, será tratada de manera general en el factor número trece. Por ello, aquí únicamente se listan algunos ejemplos de creencias típicas que se desarrollan por las heridas emocionales recibidas.

Ejemplos:

«Si lo hago todo perfecto, no podrán rechazarme»

«Si llamo la atención me harán caso»

«Si me porto bien no podrán abandonarme»

«Si soy fuerte nadie me humillará»

«Si no me comprometo nadie me criticará»

«Si desconfío de todos nadie me podrá traicionar»

«Si lo tengo todo controlado nada me fallará»

«Si me muestro sensible saldré perdiendo»

«Si no me implico nadie podrá juzgarme».

«Si participo, me rechazarán»

TRES. Práctica del Proceso del Perdón

Las heridas no pueden ser completamente sanadas y curadas más que con la práctica del perdón, de tal manera que si únicamente se realizara un cambio o sustitución de la *Creencia Limitante* que da soporte a la herida emocional, no se estaría haciendo un proceso completo.

El *Proceso del Perdón* que se aplique tiene que alcanzar al progenitor, al que se acusa o se responsabiliza de la lesión emocional y a la propia persona que sufre la herida, puesto que ambos están involucrados en la misma situación. Lo grave es que si no hay un verdadero perdón se seguirá repitiendo la misma historia que pasará de progenitor en progenitor.

Cuando se tiene la razonable seguridad de padecer alguna de las heridas citadas, lo ideal sería hacer —siempre que sea posible— un proceso de revisión conjunto de la situación con el progenitor causante con el ánimo de hacer un proceso de liberación conjunto. Lo primero de todo se tratará de averiguar las condiciones vividas en la infancia por el progenitor, tratando de compararlas o «acoplarlas» con las propias actuales. Requiere de una buena relación, puesto que se va a dialogar sobre aspectos de cierta fuerza psicológica, con lo que el punto de partida tendrá que ser la excelente predisposición de ambas partes, motivada con el premio de una liberación conjunta.

La única práctica a realizar será la comprensión máxima de las circunstancias y condiciones experimentadas por el progenitor en su momento, para así practicar una compasión asentada en el reconocimiento de que seguramente hizo lo que pudo.

En el caso de que no sea factible realizar un proceso compartido —por las razones que fuera— bastará con que el proceso sea hecho por el descendiente que se ha dado cuenta de la existencia de la herida y de sus posibles

consecuencias. No tiene más secretos. No hay que olvidar que de manera inconsciente se siente culpabilidad y vergüenza por infringir a otros la misma herida que se rechaza en la persona misma.

Preguntas para la reflexión.

¿Puedes identificar alguna herida procedente de la relación con tus progenitores?

¿Cómo crees que te sigue todavía afectando al día de hoy?

¿Guardas rencor todavía a alguno de tus progenitores?

¿Te sientes capaz de practicar el perdón?

¿Sabes cómo hacerlo?

¿Cómo suele ser habitualmente tu pareja?

FACTOR 12

LAS HERIDAS EMOCIONALES DE LA INFANCIA

Como ya ha sido dicho con anterioridad, la infancia es el periodo natural del ser humano más propicio para que se formen toda clase de *Heridas Emocionales*. En ese tiempo, son muchos los potenciales ataques que serán dirigidos contra un blanco fácil, que apenas se encontrará en condiciones de oponer resistencia. Por ello será muy difícil que la persona salga indemne de esa situación, y con el tiempo los efectos y consecuencias de tal vulnerabilidad se manifestarán por medio de conductas y comportamientos reactivos motivados por aquellos sucesos que ocurrieron, y que no quedaron bien resueltos.

Pero hay que alegrarse, puesto que de la misma manera que las heridas emocionales se formaron también podrán ser curadas. En algunos casos con cierta complejidad, al tener que trabajar al nivel del inconsciente, y en otros casos más fácilmente. Pero la sanación es posible, y es el camino a seguir.

Pero a todo esto, ¿qué es una *Herida Emocional*?

La *Herida Emocional* es la huella o lesión abierta que

deja el impacto de un suceso o agente causante externo en el interior de la persona cuando no se vive correctamente. Este agente causante externo podrá ser un suceso aislado y único, o bien una situación de agresión repetida y continuada. La respuesta que se provoca en la persona agredida es tan fuerte, dolorosa y desagradable que lucha por no aceptarla, prometiéndose que hará todo lo posible para no volver a sentir «aquello», para lo cual la esconderá en el inconsciente o bien se creará una personalidad defensiva permanente que le dejará vivir con cierta tranquilidad, pero lejos de lo que es su autenticidad. Lo malo es que a partir de entonces no podrá resolver positivamente las situaciones similares que aparecerán en su vida y que serán numerosas.

—Camino que sigue una herida para formarse—

Al realizar los comentarios sobre la posibilidad de que el ser humano pudiera también aportar desde el nacimiento alguna herida emocional, se hacía también una descripción genérica —ver página 105— sobre su proceso de formación completo. Allí se explicaba cómo el *Alma* —de manera metafórica— iba subiendo a «una nube imaginaria» las alteraciones emocionales que no había podido resolver en sus vidas pasadas, al mismo tiempo que activaba un proceso de atracción hacia su vida de los sucesos —hasta los aparentemente más aleatorios— en los que esas alteraciones tenían la posibilidad de ser rescatadas de la nube. Cuando así ocurría, resultaba posible observar y visualizar la influencia de esas heridas en las conductas y los comportamientos cotidianos.

Se reconocía, así mismo, que ni todos los sucesos traumáticos esporádicos ni todas las presiones habituales que sufría una persona a lo largo de su vida —pero muy en especial en la infancia— tenían que crear, necesariamente, una herida emocional. Para ello resultaba indispensable observar el modo particular de vivir la experiencia, que era

lo que decidía, en definitiva, si aquello iba a ser una situación normal de aprendizaje o bien si pasaba a ser una situación de bloqueo o herida emocional. Ocurriría por lo tanto que, o bien por la intensidad propia de la situación o bien por los escasos recursos personales disponibles en la infancia, no se iban a resolver con acierto esas situaciones, activándose una respuesta defensiva capaz de provocar una situación de bloqueo personal. Respuesta que volvería a manifestarse siempre que en la vida cotidiana se produjera una situación similar a la que creó la herida emocional.

¿Dónde se encuentran las *Heridas Emocionales* esperando su aparición en la infancia? Lo habitual es que se encuentren al final de alguno de estos procesos:

Se encuentran ya latentes en el momento del nacimiento.

Se desarrollan en la relación y en el contacto con el padre y la madre —o los progenitores—.

Se desarrollan en respuesta a la experimentación de una situación traumática fuerte.

Se desarrollan cuando se viven las primeras experiencias.

Se desarrollan ante un cambio negativo en las circunstancias personales mal asimilado.

Se desarrollan como respuesta emocional ante una influencia negativa continuada que se recibe en el entorno familiar.

Se desarrollan como respuesta emocional ante una influencia negativa continuada que se recibe en el centro escolar.

Lo importante es conocer dónde se esconden esas heridas, en qué parte del cuerpo se asientan, como paso inevitable para reconocerlas y tratarlas con eficacia. Siempre partiendo de la circunstancia de que no se trata de heridas externas observables a simple vista, sino de

heridas interiores que para ser descubiertas necesitan esfuerzo y conocimientos.

—Heridas Emocionales provocadas por la vivencia incorrecta de las Primeras Experiencias—

Ocurrirá que a lo largo de la infancia el nuevo ser se enfrentará a toda una serie de situaciones vitales diferentes e inéditas, con la característica común de que lo hará por «primera vez». Muchas de ellas —posiblemente la gran mayoría— pasarán inadvertidas, y serán propias de un desarrollo normal y corriente, formando parte de un aprendizaje natural de las experiencias de la vida. Pero, posiblemente, habrá también *Primeras Experiencias* que no le resultarán tan sencillas de asimilar. La primera vez que un niño o una niña se enfrenta a una situación inédita y difícil podrá ser traumática, lo que dependerá tanto de la propia intensidad de la situación como de su propio estado personal —el cual estará muy condicionado por su *Personalidad Básica*—. Es el caso del primer contacto con el dolor y el sufrimiento, del primer autoreconocimiento sexual, del primer castigo serio, del primer rechazo, de la primera vez que se habla en público, de la primera experimentación de pérdida de algo querido y valorado, del primer fracaso o del primer gran reto, por ejemplo.

En esos momentos, la capacidad de observación y la «presencia consciente» de los progenitores en la evolución cotidiana de sus hijos e hijas son fundamentales para estar al quite de cualquier detalle que les advierta de la formación de una herida emocional. Una intervención en el momento justo y adecuado puede minimizar y disolver rápidamente el efecto de una situación impactante, que de lo contrario se puede quedar encasquillada y oculta en el inconsciente. En este sentido, los sucesos traumáticos intensos y muy visibles que ocurren en esos años infantiles enseguida provocan la reacción de los progenitores, pero suelen ser los sucesos menos

impactantes o menos importantes en apariencia, los que pueden pasar más desapercibidos y, sin embargo, causarán desagradables secuelas emocionales por muy diversas razones.

Se podrían citar cientos de ejemplos de *Primeras Experiencias* infantiles en las que afloran respuestas emocionales claramente observables como miedo, vergüenza, dolor, sufrimiento, rabia, soledad, tristeza o culpabilidad, por ejemplo. Pero, como queda dicho, eso no significa que tengan que provocar necesariamente un *Condicionamiento Limitante*. En realidad, lo que resulta de verdad importante para una *Primera Experiencia* es que sea experimentada correctamente.

—*Heridas Emocionales causadas por vivencia de Traumas Emocionales Extraordinarios*—

Los sucesos imprevistos y traumáticos pueden ser causantes de unas heridas emocionales muy intensas, en ocasiones tan fuertes e impactantes que dan lugar a ocultaciones y supresiones en el inconsciente, que luego cuesta mucho sanar. Cuando las personas adquieren madurez se rodean de recursos personales que le permitirán abordar una experiencia traumática con muchas posibilidades de buena integración, pero en la infancia la falta de recursos personales es tan elemental y básica que la vulnerabilidad es máxima. Todo lo que ocurra en ese tiempo podría dejar una huella tan profunda que justificaría la intervención y aplicación de una terapia especializada de sanación que guarde una estrecha relación con la profundidad alcanzada por el impacto traumático. Desde luego que los *Traumas Fuertes* de la infancia, por su importancia, se podrían colocar a la cabeza del *Condicionamiento Limitante*. La lista de ejemplos podría ser interminable, y seguro que en cada experiencia personal se podrá reconocer, seguramente, la vivencia de algunos de estos traumas impactantes.

—Heridas Emocionales provocadas por cambios negativos no asimilados de las Circunstancias Personales—

Otra causa que habitualmente provoca fuerte condicionamiento en la infancia es la vivencia de cambios malos en *Las Circunstancias Personales* que no son bien digeridos ni asimilados. En el nacimiento se «reciben» unas circunstancias que marcarán muchas de las posibilidades que se tendrán en la vida, pero esas circunstancias también pueden cambiar. En el entorno familiar ocurrirán sucesos que pueden provocar importantes cambios en la vida cotidiana, que exigirán de una fuerte adaptación e integración a las nuevas circunstancias. En estos casos lo que marca la diferencia es el modo de experimentar esos cambios en el conjunto de la unidad familiar.

Ocurre además que, como los niños o las niñas no tienen todavía desarrollada su individualidad consciente, su capacidad para asimilar cambios profundos —en especial de influencia negativa— se centrará en los efectos, siendo difícil que pueda comprender razones y causas, lo que complicará la experiencia. Lo que se experimenta ante un cambio «no deseado» de ciudad, de barrio, de estatus social, de centro escolar, de casa, de país o de hábitos, por ejemplo, causará profundas heridas que requerirán de tratamiento, afectando a su comportamiento y conducta.

Obviamente, los cambios de *Circunstancias Personales* se pueden producir a lo largo de toda la vida, y siempre demandarán un esfuerzo de adaptación, aceptación e integración, pero hay que reconocer que la situación será más difícil cuanto más joven sea la persona afectada.

—Otras Heridas Emocionales—

Heridas Emocionales relacionadas con la Relación con el Padre o la Madre —o en la relación con los Progenitores—. Ya han sido contempladas en el apartado correspondiente. En la misma situación se encuentran las heridas emocionales

causadas por la *Presión Educacional Familiar* y por la *Educación Social*.

—Camino que sigue una herida para sanarse—

La buena noticia en el tema de las *Heridas Emocionales* es que se podrá recorrer el camino contrario al de su formación para restituir la situación de equilibrio. En ocasiones será más o menos complejo y complicado, pero la verdadera dificultad se enfrentará cuando haya que bajar al nivel del inconsciente, lugar donde «se retiran» las heridas emocionales más profundas.

De hecho, a lo largo de diversos apartados anteriores ya han sido explicados procesos o caminos para sanar determinadas heridas y alteraciones emocionales. Por ejemplo, cuando la respuesta emocional consistía en la formación de una *Personalidad Adquirida* se recomendaba trabajar con el *Eneagrama* y la *Práctica de la Disolución*, basada en la autoobservación y la autoreflexión. Cuando la respuesta a la *Relación con el Padre o la Madre* era la formación de un escudo protector de comportamiento defensivo concreto, se recomendaba trabajar con el *Proceso del Perdón*, y también con la autoobservación.

En ambos casos el proceso general de sanación será similar, al que se observa en el cuadro siguiente:

CAMINO DE IDA	CAMINO DE VUELTA
Nacemos siendo auténticos y con nuestra propia esencia.	Se vuelve a ser Uno Mismo con el aprendizaje de la ley del amor.
Nos cambian y nos impiden ser como somos naturalmente.	Integramos el enfado con el progenitor y enterramos la ira
Sufrimos, nos rebelamos (cuando somos conscientes) por el dolor y la separación del verdadero Yo.	Se comprende a nuestros padres y progenitores y se siente una gran compasión por ellos.
Nos adaptamos y para sobrevivir creamos una defensa y una personalidad ficticia.	Nos disgustamos con nosotros mismos al conocer aspectos propios que no nos gustan.
Adquirimos consciencia de la adaptación que hemos realizado y del bloqueo que está causando en nuestras relaciones y nuestra vida.	

Cuando la respuesta frente al acontecimiento significaba tener que aceptar un nuevo escenario para la vida —como es el caso de un cambio negativo en las *Circunstancias Personales*— entonces se recomendaba realizar un *Proceso de Integración, Aceptación y Adaptación*, puesto que se trataba generalmente de sucesos de origen externo, que no eran controlables por la propia persona.

La verdadera complejidad se producirá cuando hay que ponerse a trabajar al nivel del inconsciente, como resulta ser el caso típico de los *Traumas Emocionales*. Una vez admitido que la respuesta más probable frente al trauma será la ocultación y la supresión en el inconsciente de los sentimientos y emociones que no se pueden soportar, se causará en el tiempo una inhabilitación y un bloqueo en la persona que le impedirá tener una vida ordinaria plena, especialmente en algunos aspectos concretos ¿Por qué? Por la sencilla razón de que los sentimientos suprimidos se mantienen al margen y apartados de la consciencia, pero siguen estando vivos y condicionando de manera limitante la vida.

Ocurre normalmente que las heridas emocionales traumáticas son ocultadas por la persona a sí misma y al mundo que le rodea. No se trata de una ocultación consciente intencionada sino inconsciente, pretendiendo fines superiores como la supervivencia y la salvaguarda de la dignidad propia, por lo que la mayoría de las veces irá acompañada —la ocultación— de una justificación en forma de creencia que apoya la adaptación. Ocurre en la práctica que las supresiones emocionales resultan ser tan complejas que se requiere la presencia de un profesional o de una persona experta para su liberación y sanación. Entonces es el momento de recurrir a la ayuda de una terapia tradicional, como una *Terapia de Regresión* o bien de una *Terapia Kinesiológica* o bien de una *Terapia de Movimientos Oculares* o bien de un *Proceso de Liberación de Creencias Autolimitantes*. En efecto, la elección del

tratamiento para una herida emocional dependerá de muchos factores, siendo probablemente el más importante la confianza que hay que depositar en la persona que «conducirá» el proceso de sanación.

De hecho, aunque las terapias mencionadas en el párrafo anterior parezcan tan diferentes, todas ellas mantienen un mismo denominador común. Ocurre que la memoria celular del cuerpo retiene grabadas todas y cada una de las situaciones y los acontecimientos vividos por la persona a lo largo de su vida, de manera tan completa y exhaustiva que se registra el acontecimiento junto con infinidad de pequeños y grandes detalles sensoriales que «estaban también allí» en el momento del suceso.

Cambiará el método o la técnica de acceso a esos registros personales, a esa memoria celular del cuerpo, pero todas esas terapias coincidirán en el objetivo de «bucear» con rigurosidad e integridad en aquel episodio que está en el inconsciente, incluyendo todas las sensaciones «tal y como se vivieron en realidad» —puesto que la memoria celular del *Cuerpo* no puede registrar los sucesos de otra manera y no puede engañar—. De esa forma se evitará cualquier construcción mental fabricada por el individuo, con el tiempo, para maquillar, cambiar o rehacer el suceso y salir así mejor parado.

El Proceso Liberador de una Herida Emocional o un Sentimiento Suprimido en el inconsciente seguirá un camino parecido al siguiente:

1º.- Conectar con la persona a nivel profundo, será el requisito esencial previo para la apertura de las puertas del inconsciente y para realizar la conexión con la *Memoria Celular*, generando el nivel de confianza preciso para tener éxito en la sanación.

2º.- Conectar con precisión y detalle con la conducta, la acción, el suceso o la información causante de la

perturbación emocional, buscando el mayor detalle posible de sensaciones y percepciones presentes en el momento de su formación, permitirá retomar la situación traumática completa, observarla en profundidad, y prepararla para darle «otro final».

3°.- Comprender en profundidad cómo la situación está afectando negativamente al comportamiento personal cotidiano, y cómo está impidiendo o entorpeciendo la ejecución de una vida más plena, ayudará a desarrollar una gran motivación de liberación y cambio.

4°.- Entender cómo y por qué ha funcionado y se ha activado ese mecanismo de supresión y de defensa, y comprender todas las ganancias que ha obtenido el individuo con ello, advertirá sobre las áreas que habrá que reforzar cuando se produzca el cambio.

5°.- Visualizar lo más claramente posible un nuevo estado superado en el que se desarrolla una conducta o respuesta mucho más positiva y eficaz, con un final totalmente distinto, creará motivación y deseo de alcanzar las metas.

6°.- Revivir de la mano del *Yo Adulto* la misma situación que se vivió cuando se era niño o niña vulnerable, si bien ahora con una disponibilidad de recursos que permitirá acompañar y empoderar a la persona infantil que sufrió el ataque emocional, dándole todo el amor y la comprensión del mundo, y con la intención de deshacer el conjunto de creencias elaboradas para soportar la situación.

7°.- Anclar el nuevo estado superado o perfeccionado al nivel más profundo del inconsciente, hará que prevalezca como un estado plenamente consolidado y estable, que se mantendrá en el tiempo.

8°.- Aplicar una técnica concreta para sustituir una situación «no» deseada por su contraria, con cualquiera de las metodologías comentadas como: *Técnicas de Regresión*, *Kinesiología Emocional*, *Terapias Tradicionales*, *Técnicas de*

Sugestión o Terapias de Movimiento Ocular, por ejemplo, será lo que en definitiva introducirá un nuevo paradigma de comportamiento, y unos resultados diferentes.

La medida del éxito se manifestará en el momento en el que se vea desaparecer la conducta o el comportamiento no deseado y limitativo, y cuando se observe en los actos cotidianos que las cosas han cambiado, y que el individuo ha desbloqueado su situación de estancamiento.

En particular, el *Proceso Liberador de una Herida Emocional* ha sido objeto de mucha atención por parte de los estudiosos del tema, ya que tanto las heridas emocionales como las *Creencias Limitantes* —que serán objeto de análisis en el apartado siguiente— tienen una gran influencia en el desarrollo de la vida personal y en su entorno cercano.

De entre las técnicas para trabajar con las heridas emocionales se han diferenciado aquellas que conectan con la *Memoria Celular Corporal*, y que suelen requerir la intervención de especialistas externos, como son las *Terapias Tradicionales*, la *Regresión*, la *Hipnosis*, la *Kinesiología* o la *Interpretación de los Sueños*, y otras que inciden específicamente sobre ciertas heridas como la *Práctica del Perdón a los Progenitores* o *El Eneagrama*, y que quedan al alcance de todas las personas.

Finalmente es el momento adecuado para hacer una referencia específica a *Las Flores de Bach*, por su buena capacidad para la curación de estados emocionales alterados del ser humano, desde una perspectiva del conocimiento totalmente diferente.

Fueron descubiertas y experimentadas por el Dr. Edward Bach en la sanación y el tratamiento, por medios naturales, de estados emocionales alterados comunes, lo que le llevó a practicar hasta con treinta y ocho remedios florales diferentes y específicos clasificados en siete

grandes grupos. Los títulos de esos grupos genéricos son suficientemente expresivos del tipo de heridas a las que, más comúnmente se exponen los seres humanos:

Grupo UNO.-

Remedios asociados con distintos tipos de temor y miedo.

Grupo DOS.-

Remedios asociados con la inseguridad y la incertidumbre.

Grupo TRES.-

Remedios vinculados con la falta de interés por el presente.

Grupo CUATRO.-

Remedios aplicables a la soledad y al aislamiento.

Grupo CINCO.-

Remedios para paliar la excesiva influencia de los demás.

Grupo SEIS.-

Remedios asociados con el desaliento y la desesperación.

Grupo SIETE.-

Remedios para la excesiva preocupación por los demás.

Son remedios muy sencillos de manejar que requieren la creencia en la sanación energética y vibracional, puesto que lo que se suministra en los remedios son las vibraciones y la energía de plantas obtenidas por métodos homeopáticos, careciendo de contenidos orgánicos o químicos. Son excelentes remedios para suministrarse de forma complementaria como ayuda a cualquier tipo de terapia sanadora de heridas emocionales. La filosofía del Dr Bach era sutil, y refinada, expresando enseñanzas muy en línea de lo que se viene desarrollando en este libro.

Decía por ejemplo:

«En casi todos nosotros hay uno o más defectos adversos que obstaculizan nuestro avance, y es ese defecto o defectos, lo que tenemos que afanarnos por

descubrir en nosotros, y mientras tratamos de desarrollar y extender el lado amoroso de nuestra naturaleza hacia el mundo, debemos esforzarnos al mismo tiempo para borrar ese defecto particular, llenando nuestra naturaleza con la virtud opuesta».

Edward Bach.

Preguntas de reflexión:

¿Podrías elaborar una lista de identificación de las más importantes *Heridas Emocionales* de tu vida?

¿Qué te gustaría eliminar o cambiar de tu vida?

¿Recuerdas algún hecho especialmente traumático?

FACTOR 13

LAS CREENCIAS AUTOLIMITANTES

*Nada es verdad ni es mentira,
todo depende del color del cristal con que se mira.*

Como casi siempre que se necesita, el refranero popular acude solícito a poner un brochazo de sabiduría sobre una cuestión esencial de la vida ¿Se puede describir mejor a una creencia? «Aquello que inspira y condiciona la forma de mirar toda realidad que es parte de nuestra existencia, incluida la forma en que cada persona se ve a sí misma». Sin ellas el ser humano no existiría como tal, y la realidad tampoco. En efecto se puede afirmar sin lugar a dudas que «las creencias dan sentido a la vida» y que «las creencias de una persona dan sentido a «su» vida».

Las creencias forman un mundo fantástico de enorme poder. Se podrían expresar como «aseveraciones sobre algo o sobre la persona misma que no necesitan justificación ni prueba, que no se cuestionan, y que se toman como verdaderas». Esas verdades aceptadas pueden referirse a cuestiones generales externas o bien a cuestiones internas de la persona misma, es decir alcanzan a «lo exterior» y a «lo interior».

Normalmente las *Creencias Generales* lo abarcan todo y se adquieren «por escucha» básicamente en los primeros diez años de existencia, en tanto que las *Creencias Personales* sobre la persona misma se siguen formando a lo largo de la vida, y se adquieren, además de por la escucha ya citada, por la experimentación propia, por la práctica de la capacidad de reflexión personal o por la reacción frente a acontecimientos emocionales intensos que no se pueden resolver bien. Lo cierto es que desde el momento en el que una persona tiene un cierto uso de razón inicia el proceso de incorporación de creencias a sus registros conscientes e inconscientes, llenando así de contenidos su *Archivo Personal de Creencias*. Este archivo permanecerá en constante movimiento a lo largo de la vida, registrando y procesando nuevas entradas, salidas, cambios y adaptaciones, aunque conviene hacer algunas precisiones.

En la etapa de la *Infancia* se producirá una entrada masiva de *Creencias Generales* de todo tipo que no cesará hasta que la persona cuente con una identidad consolidada —posiblemente al finalizar la *Adolescencia*—, y a través de ellas se recibirán las claves para operar funcionalmente en la sociedad y en la unidad familiar a la que se incorpora. Esas claves procederán del entorno educacional familiar, del entorno educacional social, del medio ambiente, del entorno religioso o de los educadores, siendo su finalidad plenamente integradora. Estas creencias cubrirán una temática muy diversa que afectará tanto a aspectos esenciales de la vida como a aspectos más ligeros o «menores». Mientras que las esenciales se integran y quedan «ancladas» sólidamente en la estructura mental del individuo, las «más ligeras» se quedan en un plano más superficial y son más sencillas de manejar.

A lo largo de ese tiempo infantil, la cantidad y variedad de situaciones que se irán experimentando permitirá a una persona formar toda una estructura de opiniones sobre sí

misma, tanto potenciadoras como limitantes, puesto que muchas de esas situaciones le impulsarán a construir pensamientos o convicciones negativas acerca de ella misma y sobre sus posibilidades reales en la vida —en general sin ninguna base—, pero que soportarán y darán consistencia a sus limitaciones. La repetición, por ejemplo, de mensajes en la niñez del tipo «¡no vales para nada!» o «¡desde luego pareces tonta!» o «¡nunca serás nada!», van abriendo una brecha que dará lugar a una fuerte convicción negativa en las autocreencias de ese niño o niña. Si además se diera la circunstancia de haber vivido en ese tiempo alguna situación traumática fuerte, lo más probable es que se haya formado también alguna creencia limitante negativa para defenderse y para integrar esa fuerte experiencia en el *Sistema de Creencias Personal*. Todo ello habrá que intentar desbloquear o liberar.

Por tanto, este periodo de la *Infancia* se caracterizará por la recepción de gran cantidad de *Creencias Generales* de integración, que pasarán a la estructura mental, y por la formación de una buena cantidad de *Creencias Personales*, bien capacitadoras o bien limitantes, que pasarán al inconsciente. Pero resultará poco posible que en ese período se tenga la capacidad y la oportunidad para fabricar creencias propias.

En el periodo de la *Adolescencia y de la Juventud* las cosas cambian. El individuo ya es capaz de reflexionar e ir elaborando su propia percepción de la realidad, lo que le llevará seguramente a completar y modificar, si lo desea, su *Archivo de Creencias Generales*. En este periodo ya no va a ser como en el anterior únicamente un ente «receptor-pasivo», sino que tomará un papel activo en la generación de nuevas creencias —basadas ya en sus propias experiencias—, pero también en la adaptación y modificación de todo lo recibido hasta entonces, puesto que ya va desarrollando sus propios criterios y vive recibiendo nuevas influencias. Inclusive suele ser habitual

que se acompañe estos cambios con una profunda modificación de valores.

Por supuesto que en ese tiempo seguirá viviendo una gran variedad y cantidad de experiencias personales diferentes y, por descontado, que ocurrirán sucesos de algo impacto emocional, especialmente en un tiempo en el que hay *Primeras Experiencias* de todo tipo que se viven con gran intensidad emocional. Por ello seguirá siendo un tiempo de formación de *Creencias Personales*, que servirán para potenciar y empoderar sus capacidades o bien otras que serán limitantes y dificultarán la posibilidad de que obtenga logros y metas deseadas. Lo malo es que las convicciones negativas personales fuertemente arraigadas estructuran un sólido *Condicionamiento Limitante*.

Llegado este punto cabría preguntar: ¿cuál será ahora el contenido del *Archivo de las Creencias Personales*?

Si se pudiera observar con detalle ese archivo —algo que tiene una cierta complejidad— encontraríamos, en primer lugar, un conjunto básico de normas, reglas, directrices y aseveraciones de verdades aceptadas y compartidas por las personas que conviven en un mismo entorno social, gracias a los cuales se desarrollarán funcionalmente en ese medio con corrección. En segundo lugar, encontraríamos una serie de creencias nuevas, incorporadas con la experimentación de las propias vivencias y por la aplicación de procesos de reflexión personal cada vez más maduros, que afectarán tanto a aspectos generales externos como a aspectos personales internos. En tercer lugar, se observarían una serie de autocreencias sobre la persona misma, formadas en el contacto con los progenitores o en el contacto con en el entorno social, que podrán ser «empoderantes» o «limitantes». En cuarto lugar, encontraríamos las creencias formadas como resultado del procesamiento emocional incorrecto de experiencias traumáticas.

Lo que es cierto es que según se va alcanzando una madurez progresiva, las creencias comenzarán a funcionar intensamente activando «las gafas de la visión personal». Para entonces ya se habrá dejado atrás al niño o a la niña y la adolescencia, y se iniciará la vida del ser joven-adulto. Lo curioso del caso es que si se pide a una persona ya adulta que hable de sus creencias y que elabore un inventario detallado —tanto de las *Creencias Generales* como de las *Personales*—, le resultará difícil hacerlo porque se habrán filtrado hasta su inconsciente para generar desde allí respuestas inmediatas y automáticas que no requieren de reflexión previa. Sin embargo, la prueba de que «están ahí» es que, cuando se le toca en su *Sistema de Creencias*, se sentirá amenazada en sus valores esenciales o en su identidad personal, reaccionando con firmeza, sin saber muchas veces por qué.

¿Cómo conocer que el contenido de esos *Archivos Personales de Creencias* es correcto?

Afortunadamente se puede evitar esa discusión, puesto que en lo que respecta a las *Creencias Generales* no es adecuado, ni factible, expresarse en términos de «correcto» o «incorrecto», dado que su naturaleza intrínseca es dar contenido o claves de interpretación sobre la existencia en función de una serie de circunstancias concretas. Tan correcto desde el punto de vista de las creencias era pensar que «la tierra era plana», como considerar que a partir de Galileo «la tierra era redonda». Más bien una creencia es valorada en función de su utilidad, de su pertinencia y del número de sus creyentes-defensores.

Sin embargo, en el caso de las *Creencias Personales* parecería lógico pensar y admitir, en principio, que todas aquellas que expresen recortes y efectos limitantes o condicionantes en las capacidades y en las posibilidades personales fuesen «claramente incorrectas», pero tampoco es así de claro, puesto que las *Creencias Limitantes* sobre

las propias capacidades nacen como respuesta a una situación específica de agresión con una finalidad defensiva, salvadora y adaptativa, la cual ayudará a mantener todo el sistema propio de creencias en orden, al mismo tiempo que mantiene alejada a la persona de la experiencia desagradable. Con el tiempo únicamente quedará activa la respuesta, y desaparecerá la causa a la que sirvió, es decir, que se mantendrá la convicción limitante mientras que la experiencia desagradable causante habrá desaparecido.

En cualquier caso, al margen de la dicotomía «correcta o incorrecta» que quizás no nos va a aportar demasiado, lo que es seguro es que ya la autocreencia no será funcional, ni válida, ni pertinente. Con lo cual, con independencia del proceso de su creación, se deberá hacer todo lo posible por transformarla de limitante a no-limitante o eliminarla.

Esa transformación debería alcanzar también al conjunto de *Creencias Generales* que sean percibidas por la persona como insatisfactorias o como inaceptables por causa de las rigideces, las limitaciones o los conceptos erróneos u obsoletos que incorporan, y que serán rechazadas y sustituidas por otras nuevas en cuanto la formación y el desarrollo personal lo aconsejen. Lo que por cierto no tiene por qué asegurar que el cambio vaya a ser hacia una posición mejor, desde el punto de vista de condicionamiento, puesto que bien pudiera suceder que por el efecto de una influencia fuerte o de un proceso de reflexión incorrecto el resultado del cambio fuera también limitante y condicionante.

Ejemplo de creencia general incorrecta:

Sin dinero no hay felicidad

Ejemplo de misma creencia en «modo personal limitante»:

Si no tengo dinero no podré ser feliz

Ejemplo de creencia en modo «gran limitación personal»:

Soy incapaz de generar dinero

¿Cómo se decide cambiar una *Creencia Limitante Personal*? La persona que percibe que una creencia personal no es pertinente para ella se encuentra en disposición de iniciar el proceso de su transformación. Para ello tratará de relacionar algo negativo que está ocurriendo en su vida con una posible creencia limitante que está facilitando tal resultado adverso. Pero no siempre resulta sencillo asociar algo malo que ocurre con una creencia autolimitante. Por lo que es lógico cuestionarse: «En efecto, deseo suprimir mis limitaciones causadas por autocreencias negativas, pero ¿cuáles son?»

Identificar las *Creencias Limitantes Personales* sobre las que va a merecer la pena trabajar puede ser efectivamente una tarea algo compleja. Para ayudar a hacerlo existen varias alternativas.

La primera será recurrir a la autoobservación de los propios comportamientos, a los que aplicará un proceso reflexivo. Hay que tener presente que lo normal es que cuando alguien tiene una creencia limitante «activa», manifestará en su vida cotidiana un comportamiento observable acorde con el contenido de esa autocreencia.

Se podrá recurrir, también, a la intervención de profesionales especialistas para que ayuden a bucear en el inconsciente los detalles de una situación de partida, que se reconoce e identifica a priori como «no satisfactoria» —aunque no se sabe bien por qué—, con intención de conectar con la creencia que la soporta.

Se podría acudir a solicitar la opinión que puedan tener personas cercanas sobre aspectos notorios y negativos de la personalidad de otra que la limitan y empobrecen, y que suelen ser vistos con relativa facilidad desde el exterior.

Con la intención de identificar creencias, resultaría interesante plantear un ejercicio de resonancia con un *Listado de Creencias Autolimitantes* clásicas, haciendo

escuchar a una persona el contenido de dicho listado, uno por uno, con un alto nivel de atención y concentración para ver si percibe algún tipo de resonancia o afinidad con alguna de ellas. En este ejercicio resultaría muy útil poder contar, de forma complementaria, con la técnica kinesiológica de comprobación muscular, haciendo que la persona que desea conocer el contenido de sus creencias limitantes recite en alta voz el contenido de la lista al tiempo que un terapeuta revisa mediante test muscular la validez de sus respuestas corporales —verdadero o falso—, lo que permitirá reconocer creencias o establecer prioridades de importancia entre ellas.

LISTA DE CREENCIAS PARA COMPROBAR RESONANCIA PERSONAL

CREENCIAS ASEVERATIVAS

Soy incapaz de conservar el dinero.
Todos los hombres son aprovechados.
Todo lo que yo creo es verdad.
Los hombres son unos machistas.
Las mujeres son manipuladoras.
No merezco tener éxito.
No merezco que me amen.
Soy un fracasado.
Soy poco atractiva.
Mi esfuerzo siempre es insuficiente.
Nunca tendré éxito en mi vida.
No aprendo de mis experiencias.
No confío en mi misma.
No se puede confiar en nadie.
Merezco estar enfermo.
Siempre me equivoco y meto la pata.
No me gusta nada mi cuerpo.
Amar es demasiado arriesgado.
Soy incapaz de generar prosperidad.
No lograré el trabajo que deseo.
Soy incapaz de perdonar.
Soy culpable de ser débil.
Todos se aprovechan de mí.

CREENCIAS DE VINCULACIÓN

Sin dinero no hay felicidad.
Para ser amada debo ser perfecta.
Si confío me engañarán.
Si trabajo duro tendré éxito.
Si soy agresivo me respetarán.
Si me someto me aceptarán.
Me aman si me ocupo de los demás.
No tengo éxito porque soy estúpido.
Si muestro sentimientos me dañarán.
Si estoy enfermo me prestan atención.
Si me critican me siento rechazada.
Sin amor no merece la pena vivir.
Si lo controlo todo no me engañarán.
Me desprecio si hago daño a alguien.
Si destacas te lo hacen pagar.
Para triunfar hace falta una carrera.
Si tengo éxito me aceptarán.
Si soy conflictivo nadie me amará.
Depender de los demás es humillante.
Amar es entregarse sin condiciones.
Si me preparo tendré trabajo.

Algunos ejemplos clarificarán la cuestión.

En el listado se detallan *Creencias Autolimitantes* muy «típicas» clasificadas en dos grandes categorías. Por una parte, están aquellas que son aseverativas y expresan alguna limitación personal, conectadas por medio de una condición de igualdad. Por ejemplo, «soy incapaz de conservar el dinero» sugiere la idea de que «yo» es igual a «incapaz», o bien «soy un fracasado» contiene una afirmación en la que «yo» igual a «fracaso». El otro tipo de creencias de la columna derecha son del tipo relacional o de vinculación en las que se establece una relación de «causa-efecto», y, por asociación, la existencia de una de las partes dará lugar a la otra. Por ejemplo, en la creencia personal de «sin dinero no hay felicidad» se desprende que al faltar el dinero, habrá infelicidad. O bien, que cuando se cree que «si controlo todo nunca me engañarán», lo que se reconoce es que si se mantiene un control férreo, nunca se producirá el engaño.

En la vida cotidiana lo habitual es que las creencias negativas se manifiesten de alguna manera concreta, por lo que una excelente estrategia para identificarlas será preguntarse qué hay detrás de un comportamiento que se repite en la vida. Por ejemplo: ¿qué hay detrás de que fallen todas las relaciones con mis parejas? o ¿qué hay detrás de mi incapacidad para hacer dinero? o ¿por qué razón soy tan agresivo? o ¿por qué no soy capaz de mostrar mis sentimientos? o ¿por qué tengo esta gran dificultad para comunicar con la gente? o ¿por qué no acepto la más mínima crítica? o ¿por qué soy tan desconfiada? o ¿por qué tengo que controlarlo todo?

Lo que no tiene duda es que las *Creencias Autolimitantes* causan una serie de efectos desagradables que hay que tratar de evitar. Por ejemplo, entre esos efectos negativos se podría citar: Que distorsionan la forma de ver la realidad confundiendo la percepción; Que hacen de filtro

para ver las cosas de una manera muy cerrada e inamovible; Que tienen el poder de convertirse en el tiempo en profecías de autocumplimiento; Que se plantean sin admitir ninguna salida por lo que aportan intransigencia y rigidez. Es decir que en definitiva son un lastre para vivir una vida de oportunidades y de realidades plenas.

Además ocurre que cuando se mantiene activa una autocreencia negativa —aunque no tenga ningún fundamento—, normalmente se manifiesta con expresiones tradicionales como: «no puedo», «no merezco», «soy incapaz», «no sé», «jamás», «nunca», «debería», «tengo que», etcétera, consiguiendo que en la práctica esas limitaciones y negatividades se conviertan en realidad. Y es en verdad muy duro que sea la propia persona la que se recorte sus posibilidades reales.

Ocurre también lo contrario, es decir que la práctica de *Creencias Empoderantes* sin realismo ni fundamento, será igualmente frustrante y limitante. En este sentido:

Habría mucho que decir sobre el «poder de la mente» o el «poder del pensamiento positivo» que, lógicamente, no conseguirá lo que no tiene sentido ni posibilidades reales.

El «nada es imposible» es una equivocación que puede costar cara. Es bueno tener motivación, tener ambición y apuntar hacia objetivos altos que signifiquen un reto personal estimulante, pero realistas y accesibles.

De todas formas, lo que no tiene duda es que el pensamiento positivo bien manejado siempre actuará en favor de los proyectos personales. Pero tan cierto como que no es la panacea universal.

CAMBIANDO UNA CREENCIA PERSONAL:

¿Cómo cambiar una *Creencia Personal Limitante*?

Cambiar una creencia puede ser algo complejo que requiera de tiempo y de paciencia. Los sistemas tradicionales que se basan en las terapias de profesionales

competentes que abordan procesos de cambios de creencias y de superación de traumas y conflictos «de sillón» son arduos, elaborados y costosos, siendo tanto más laboriosos cuanto mayor sea la intensidad de la limitación. Sin embargo, en este mundo de «todo más rápido y cuanto antes» y del «hágalo usted mismo», la búsqueda de técnicas o herramientas que sean manejables y rápidas son recibidas con mucho agrado e interés. Por ello, aquí como ejemplo de ellas se van a exponer tres posibilidades de intervención con las *Creencias Autolimitantes* cuyo objetivo es cambiar, al nivel más profundo posible, el contenido de una creencia personal negativa «limitante» por una creencia personal contraria positiva «empoderante», al tiempo que lo hacen con una técnica sencilla y en un tiempo razonable.

PRIMERA PROPUESTA:

Desestabilización de una Creencia Autolimitante

La primera de ellas consiste en practicar lo que se denomina la desestabilización de una creencia autolimitante. Esta práctica se basa en la puesta en duda del vínculo que originó la formación de la creencia mediante preguntas desestabilizadoras que abran otras posibilidades diferentes más abiertas o más suaves. Al respecto se recuerda que en las creencias de relación o de vinculación se establecen conexiones o asociaciones entre elementos, que son los que se someterán a cuestionamiento «depurativo». Haciendo las preguntas adecuadas se puede trabajar a distintos niveles de profundidad. Preguntas de «dónde», «quién», «cuándo» son más ligeras y livianas —y por tanto más fáciles de contestar—, recogiendo detalles del entorno ambiental de la creencia. Pregunta como «qué» y «cómo», son algo más difíciles puesto que se relacionan con las capacidades y el comportamiento de los protagonistas. Por último, preguntas como «para qué» y «por qué» son las más difíciles dado que requieren hablar de valores y de creencias.

Si la creencia personal que se trata de desmontar, por ejemplo, es la de que «todas las mujeres son unas manipuladoras». Para intentar desestabilizar esta creencia se podría preguntar:

¿Dónde has aprendido o escuchado eso?

¿Quién te lo ha enseñado?

¿Qué pasaría si no fuera así en realidad?

¿Cómo te sientes cuando estás con una mujer?

¿Con todas las mujeres te ha pasado lo mismo?

¿Recuerdas alguna vez en que no te sintieras manipulado?

¿Cómo fue?

¿Por qué crees que en esa ocasión no lo sentiste?

¿Qué te produce la sensación de manipulación?

¿Qué sientes al pensar que solo algunas mujeres lo son?

¿En qué otras situaciones te sientes muy manipulado?

¿Qué encuentras de similar en todas esas situaciones?

¿Qué haces para defenderte o evitar esa manipulación?

Etcétera, etcétera.

Lo importante de esta forma sistemática de cuestionarse las creencias es que se aprende mucho sobre ellas, y sobre uno mismo, obteniendo información para seguir la investigación. Es un ejercicio que lo puede hacer cualquier persona, y que facilita una información interesante para el diseño de la nueva creencia. Porque, no hay que olvidar que cuando se retira una creencia —aunque sea limitante y negativa— hay que colocar algo en su hueco, y ocurre que el ejercicio de someter a desestabilización una creencia, automáticamente, ayuda a definir el tipo de creencia alternativa.

Por ejemplo, igual en este caso sería suficiente con instalar en el individuo una creencia suavizada y mejorada que admitiera que «algunas mujeres son manipuladoras, pero muy poquitas».

SEGUNDA PROPUESTA:

Cambio de Creencias Limitantes por medio de la Postura de Integración Cerebral.

La segunda de las propuestas para trabajar con las *Creencias Autolimitantes* es por medio de la kinesiología. El trabajo conjunto realizado con el *Test Muscular* y con La *Postura de Integración Cerebral* resulta ser muy válido para provocar cambios en el sistema de creencias, dando salida a una creencia limitante y dando entrada a una creencia capacitadora. Para llevarlo a cabo se requiere conocer el manejo del test muscular—algo relativamente sencillo—, y se requiere conocer cómo se hace la postura de integración cerebral —que también es muy sencilla—, y constará de tres partes. En la primera se hará un protocolo de comprobaciones cuyo objetivo será validar que el funcionamiento del test muscular en la persona concreta es correcto, en la segunda parte, se hará el proceso específico propio del cambio de creencia por medio de la postura de integración cerebral y, en la tercera, se comprobará que la nueva creencia ha quedado instalada en el cuerpo de la memoria celular.

Por supuesto que para realizar un cambio se requiere haber identificado la creencia limitante, y haber definido la creencia capacitadora que la va a sustituir. La identificación puede ser realizada mediante el recitado en alta voz de las creencias del listado anterior, pero para la formulación de la creencia capacitadora habrá que tener en cuenta algunos principios básicos de PNL.

Por ejemplo, la nueva formulación:

Tendrá que ser realizada en primera persona; Tendrá que ser realizada en el tiempo presente; También deberá estar formulada de manera positiva —no puede contener un «no» o una negación—; Deberá ser corta y simple, y formulada con las palabras que elija la propia persona; Finalmente que tenga un «toque» emocional positivo.

He aquí, por ejemplo, lo que podría ser una formulación de una «creencia-deseo» para una persona que desea realizar un buen examen de conducir, después de que ha sido suspendida varias veces: «Me encuentro muy tranquila al subirme al coche, hago un examen de conducir estupendo y me felicita el profesor»

En el modelo siguiente se expone la estructura del proceso para un cambio de creencia con este método.

Proceso en síntesis del trabajo de cambio
de creencias autolimitantes:

1. Contactar con la persona consultante.
2. Solicitar la autorización expresa pertinente: ¿Me autoriza a realizar el test muscular para conectar con el inconsciente?
3. Chequear el estado de la disponibilidad de la consultante para realizar el trabajo de cambio y la idoneidad del momento: ¿Es adecuado el momento para realizar la liberación de la creencia negativa? ¿Es momento adecuado para instalar una nueva creencia en el inconsciente?
4. Comprobar los equilibrios básicos iniciales de la persona consultante. CORREGIR si hace falta. Arriba/Abajo. Delante/Detrás. Izquierda/Derecha. Equilibrio Hemisferios Hidratación.
5. IDENTIFICAR la creencia autolimitante que se desea erradicar, lo que incluye DEFINIR la creencia sustitutiva que se va a proponer como cambio, y COMPROBAR si ya forma parte del inconsciente.
6. TRATAMIENTO para insertar la nueva creencia, lo que implica empezar con la identificación de la postura de Integración Cerebral idónea para la consultante, y luego hacer el proceso de tratamiento empleando esa postura.
7. Chequear que la nueva creencia ha quedado instalada en el inconsciente.
8. Cerrar y «despedir» el procedimiento.

MODELO EXPRÉS para cambiar Creencias Autolimitantes.

En tercer lugar se presenta finalmente una forma rápida para el cambio de una creencia autolimitante por una creencia capacitadora que puede ser practicada por cualquier persona. Para ello se tiene que realizar una doble asociación. La primera asociación consiste en emparejar y conectar en la misma frase a la creencia autolimitante que se desea quitar con una mentira irrefutable que no tiene ninguna discusión. La segunda asociación consistirá en emparejar y conectar en la misma frase a la nueva creencia capacitadora que se desea introducir con una verdad irrefutable, también incuestionable.

Una vez que se ha hecho esta operación se recitan unas diez veces ambas frases —como una especie de mantra—, con el mayor nivel de concentración y relajación posible, todas las veces del día que se pueda —en el autobús, en un semáforo, esperando a un amigo, meditando, etcétera—. A partir de unos cuantos días —esto depende de cada persona— es posible que se noten efectos del cambio, por lo que habrá que prestar atención a posibles variaciones. La única manera de dar validez a esta terapia express es con la propia experimentación. Por ejemplo:

«MANTRA SALIENTE»

CREENCIA A CAMBIAR: MENTIRA IRREFUTABLE:
Soy incapaz de tener éxito Los caballos tienen seis patas
«Soy incapaz de tener éxito y los caballos tienen seis patas»

«MANTRA ENTRANTE»

CREENCIA A INTRODUCIR: VERDAD IRREFUTABLE:
Soy capaz de tener éxito La semana tiene siete días
«Soy capaz de tener éxito y la semana tiene siete días»

Seguidamente una preguntas para la reflexión.

¿Reconoces algunas de tus Creencias Autolimitantes?

¿Eres consciente de haber cambiado creencias a lo largo de tu vida que eran una carga para ti?

¿Qué opinión te merece la afirmación «querer es poder»?

¿Puedes identificar alguna convicción negativa sobre ti misma relacionada con una experiencia traumática?

* * * * *

Fin Condicionamiento Infantil

CÓMO SE ENCUENTRA EL MAPA DEL CONDICIONAMIENTO PERSONAL EN ESTE MOMENTO

Una vez finalizado el recorrido por el Condicionamiento Natal y el Infantil, si pudiera una persona mirarse en un espejo mágico para contemplar la situación de su *Condicionamiento Limitante*, vería posiblemente una situación con gran capacidad potencial para influir de forma negativa sus comportamientos. Con ella se prepararía para entrar en el mundo de la adolescencia y la juventud. Observaría entre otras cosas:

- Posibilidad de arrastrar *Traumas de Embarazo y Parto*.
- Posibilidad de incorporar un *Linaje Heredado Negativo*.
- Posibilidad de soportar una *Deuda Kármica Heredada*.
- Soportar la semilla de una *Herida Emocional* heredada.
- Una *Forma Física*, una *Imagen* y una *Constitución Personal* que explican sus recursos personales y sus dones, así como sus debilidades y carencias.
- Una *Personalidad Adaptativa* formada como respuesta a la presión educacional familiar y social.
- Presencia de *Creencias Generales* limitantes cuando transmiten «verdades» equivocadas o rechazables.
- Posibilidad de arrastrar unas *Autocreencias Personales Negativas* sobre sí misma, sin base, que serían un hándicap para su evolución.
- Una *Heridas Emocionales Nuevas* que pueden tener orígenes diversos —traumas, progenitores, primeras experiencias— que le provocarán futuras respuestas no ajustadas a la realidad.
- Unas *Condiciones de Vida Personales* duras y adversas.
- Modificaciones severas de *Circunstancias Personales* de graves consecuencias, que hagan difícil su asimilación.

CONDICIONAMIENTO LIMITANTE EN ADOLESCENCIA

Van a ocurrir seguramente muchas cosas en la adolescencia y en la juventud que tendrán gran impacto en la vida personal, y que causarán *Condicionamiento Limitante*— en el hipotético caso de que no fueran resueltas adecuadamente—. Ocurrirá que, hasta no llegar a la etapa adulta, habrá en efecto muchas opciones para aumentar el condicionamiento y, por el contrario, habrá pocas oportunidades para reducirlo, por razones naturales. Por lo que, lo más probable es que, al finalizar este periodo, el «*Archivo Personal de Condicionamiento Limitante*» se encuentre rebosante de contenido antes de la etapa adulta.

En esta parte del libro se tratarán los factores del período de la «adolescencia-juventud» que podrían ser potencialmente capaces de generar condicionamiento negativo o perturbador. Lógicamente, a este periodo se llegará después de hacer el recorrido de la infancia, y portando el condicionamiento propio del nacimiento, lo que significa que una gran parte de la forma de reaccionar frente a los acontecimientos estará ya adquirida o en simiente. De modo que la posibilidad de vivir esos acontecimientos con éxito estará directamente relacionada con las fortalezas, los recursos y las debilidades que ya formarán parte del bagaje personal al inicio del periodo.

Ocurrirá, además, que en este periodo habrá todavía muchos factores con capacidad para incrementar el contenido del *Archivo Personal del Condicionamiento Limitante*, en tanto en cuanto que será difícil reducirlo. Es lógico, puesto que en la adolescencia y en la juventud no se tiene conciencia de tener ese archivo ni de que sea tan perjudicial. En principio, las áreas potenciales de causar nuevo *Condicionamiento Limitante* en este periodo serán: La Influencia de *Grupos de Pertenencia y del Medio Ambiente*, las *Primeras Experiencias* mal resueltas, los

efectos de las *Primeras Decisiones Importantes*, los *Traumas Emocionales* y los cambios negativos en las *Circunstancias Personales y Familiares*.

1.- Las Primeras Experiencias mal asimiladas

El ser humano tiene *Primeras Experiencias* a lo largo de toda la vida, esto es evidente, pero posiblemente las más intensas y numerosas serán las que se tengan en la adolescencia y en la juventud. Simplemente porque se corresponden con fases de la vida plenas de fuerza, de pasión, de intensidad y de desarrollo.

Suelen ser típicas experiencias «de libro» demostrativas de que la vida sigue su curso, y poco más o menos son comunes para todas las personas. También es verdad que muchas de ellas han podido hacer su aparición incipiente en la infancia —como se ha visto en su momento—, pero es ahora cuando se comienza a disfrutar de una identidad propia que permitirá vivirlas intensamente para bien o para mal. De hecho, algunos de los condicionamientos que se forman en este periodo de tiempo serán posiblemente la consolidación de aquellos que ya fueron iniciados e insinuados en *Primeras Experiencias* de etapas anteriores.

Normalmente las *Primeras Experiencias* que dejan más huella son aquellas en las que se encuentran implicados valores personales básicos o muy profundos, aquellas que se han vivido en condiciones personales muy especiales, aquellas en las que se había depositado personalmente una expectativa fuera de lo corriente o aquellas que se experimentaron con una gran carga emocional.

Siempre las que dejan «huella negativa» son las que se han experimentado de una manera incorrecta, traumática o incompleta, con lo que provocan una herida que, como se ha comentado, igual ya estaba insinuada o latente de un periodo anterior. Esas *Primeras Experiencias* son de variado colorido, como se puede ver en este breve listado:

Primer amor	Primer éxito	Primera fiesta
Primer fracaso	Primera humillación	Primer beso
Primer encuentro con la sexualidad		Primera pérdida
Primer día en la Universidad		Primera «regla»
Primera pelea	Primera vergüenza	Primer duelo
Primer error publico	Primera gran equivocación	
Primeras calabazas	Primer trabajo	Y muchas más

¿Cómo saber cuándo una *Primera Experiencia* ha sido generadora de *Condicionamiento Limitante*?

La respuesta es que se sabrá con el tiempo. Es bastante difícil —salvo en los sucesos muy traumáticos— conocer, en el mismo momento en que está ocurriendo esa *Primera Experiencia*, si está dejando una huella emocional de efecto perturbador que emergerá en posteriores situaciones similares, así como el tipo y clase de herida que se está formando. Y será difícil verlo porque las personas tienen una habilidad especial para interiorizar y ocultar afrentas, agresiones o episodios que le están provocando una experiencia desagradable, que callan y guardan en el inconsciente profundo, dificultando la posibilidad de ser observadas desde el exterior.

De esa manera se priva —por supuesto de forma involuntaria— de una excelente información para que las personas que habitualmente siguen con atención su evolución, como responsables de su desarrollo, tomen las pertinentes decisiones de ayuda si procede. Pero, dado que por el *Principio de la Atracción* las experiencias se seguirán «atrayendo» una y otra vez hasta dar mejor respuesta a los asuntos emocionales personales pendientes de resolver, cuando ocurran esos nuevos sucesos —que empiezan a ser «familiares» para las personas cercanas— será otra oportunidad para observar cómo afloran y se comportan esos condicionamientos con sus respectivas emociones reprimidas, haciendo posible un tratamiento de liberación.

El denominador común de factores como las Primeras Experiencias mal resueltas, las Primeras Decisiones que no son demasiado acertadas o los Traumas Emocionales intensos, es que, con frecuencia, terminan provocando una Autocreencia Personal Limitante, porque es la manera defensiva tradicional de respuesta del ser humano frente a este tipo de sucesos. Es verdad, que no se puede volver hacia atrás en el tiempo para hacerlo mejor, o más o menos según nuestro deseo, y que tampoco podemos evitar que los traumas emocionales aparezcan sin avisar, con lo cual hemos de aprender a lidiar con sus efectos y consecuencias. De ahí la importancia de aprender a trabajar con la liberación de las Autocreencias Limitantes para no quedar limitadas por esos efectos. En este sentido, para un progenitor es muy importante estar atento a esos momentos en los que conoce o intuye que sus hijos o hijas están siendo afectados por esas situaciones, para vigilar las señales de la formación de una autocreencia limitante, la cual será contrarrestada con una acción de defensa, que puede ser una simple conversación respetuosa sobre el tema o bien una acción de liberación más compleja, como la intervención externa de una persona con experiencia. Lo que está claro es que los progenitores nunca deben bajar la guardia de observación de las señales que sus hijos e hijas emiten, tanto en el tiempo de la infancia como de la adolescencia.

2.- Las Primeras Decisiones Importantes

A lo largo de la vida —especialmente en la edad adulta— se tomarán continuamente decisiones importantes que tendrán la cualidad de condicionar todo lo que llega detrás de ellas por el natural *Principio de la Causa-Efecto*. Las consecuencias de las decisiones, en general, no se contemplan como *Condicionamiento Limitante*, sino como evoluciones naturales de la existencia. No hay duda de que ciertas decisiones cambian el rumbo de una vida, y todo lo que acontece por detrás queda condicionado por lo que se

decidió, pero perfectamente se tomaron en plenitud de libertad y de consciencia —o cuando menos con una alta dosis de ello— y el ser humano se tendrá que apropiarse tanto de la decisión que tomó como de sus efectos y consecuencias.

¿Qué decisiones esenciales toma una persona adolescente?

En principio, parece que las decisiones propias muy trascendentales quedan todavía algo fuera de su alcance, puesto que le faltará, entre otras cosas, la independencia financiera o la autonomía suficiente como para decidir con libertad. Efectivamente, una característica propia del *Periodo de la Adolescencia y de la Juventud* suele ser, en general, la típica dependencia económica de la unidad familiar, lo que implicará una fuerte dosis de acatamiento de decisiones tomadas «desde las altas esferas». A pesar de ello hay unas cuantas decisiones en este tiempo que se toman dentro del área de dominio e influencia del adolescente, y que condicionarán muchos acontecimientos cotidianos posteriores que ocurrirán en la edad adulta.

Por ejemplo, entre las decisiones que «caen» en el área del dominio personal, en mayor o menor medida, están:

- La elección de una imagen y un estilo propio.
- La elección de una forma de vida.
- La elección de una forma de relacionarse.
- La elección de una tendencia sexual.
- La elección de amistades y el *Grupo de Pertenencia*.
- La elección de modificar ciertas creencias aprendidas.
- La elección de unos principios religiosos —o no—.
- La elección de una pareja.
- La elección de dejar los estudios.

Hay que tener en cuenta, que en la juventud y en la adolescencia se practica el modelo del «ensayo-error», en donde la persona tiene que hacer cosas, tiene que iniciar proyectos, actividades y experiencias, grandes y pequeñas,

al margen de los resultados que obtenga, puesto que serán el modelo para hacer su aprendizaje y su maduración personal. Ocurrirá que, como fruto de ese modelo de ensayar y corregir continuamente, según lo que va ocurriendo, será fácil que las decisiones tomadas no sean las correctas —¿y qué es lo correcto?— y no hay que tener reparo de volver hacia atrás e intentarlo de otra manera.

Ahora bien, puesto que estamos de acuerdo en que el *Condicionamiento Limitante* que se encuentra presente en el momento de tomar una decisión influye y condiciona, a su vez, la plena voluntad y libertad para decidir, antes de tomar decisiones que tengan efectos y consecuencias de importancia, conviene tener en cuenta lo siguiente:

El *Condicionamiento Limitante* que se encuentre «vivo» en el momento, y que estará influenciando la decisión.

Las *Creencias Autolimitantes* personales que estarán implicadas en el proceso, si es que son observables.

El repaso de las ganancias y de los efectos positivos que se espera obtener de la nueva situación.

El repaso de las pérdidas y los efectos negativos que se espera obtener de la nueva situación.

No es fácil que en la adolescencia se tenga la posibilidad de controlar tantas cuestiones claves sin ayuda externa, de ahí la importancia de que los progenitores se encuentren cerca de ella en esos complicados momentos.

Entre las decisiones personales que se toman en el *Periodo de la Adolescencia y la Juventud* se incluyen aquellas que implican un cierto cambio o modificación de creencias generales o personales —en especial las primeras—, que fueron recibidas en las etapas anteriores de manera pasiva y obligada. Ahora, sea porque la persona ya tiene desarrollado criterio propio o sea porque está recibiendo influencias externas poderosas, es posible que sienta necesidad de modificar algunas de esas creencias lo

que, por otra parte, formará parte de su evolución. En cualquier caso, lo que es importante es que si se decide modificar una creencia que tiene un valor esencial de primer nivel, tendrá que suplirla con otra creencia que sea igualmente importante. Ese cambio de creencia conlleva el riesgo de incorporar nuevo *Condicionamiento Limitante*, siempre que con la nueva creencia se redujera, de algún modo, la capacidad de libertad y de la voluntad.

Entre las decisiones importantes a su alcance en este periodo, se encuentran también aquellas que tomará con respecto a su imagen y su cuerpo. No solamente para adaptarse a las modas y las tendencias del momento, sino que como resultado de un fuerte deseo interior de mostrar una imagen diferente, una persona en un momento de su vida trascendental —generalmente a caballo entre adolescencia y juventud— tomará conciencia de su cuerpo y de su imagen, proyectando en su mente, claramente, «aquello» en lo que quiere convertirse. Entonces, inicia un proceso personal muy esforzado de modificaciones y cambios para asemejarse, todo lo posible, a esa imagen deseada. Por ejemplo, hay muchas historias de adolescentes que cuentan cómo en una etapa concreta de su vida sintieron necesidad de dar un vuelco drástico a «su forma» y a «su presencia».

El riesgo de *Condicionamiento Limitante* en este aspecto sería quedar amarrados a una situación rígida predefinida en la que se actúa para mantener y exhibir «cueste lo que cueste» una imagen elegida e idealizada.

3.- Influencia de las Amistades, los Grupos de Pertenencia y del Medio Ambiente

En la adolescencia y en la juventud se vive bajo condiciones influenciadas por el efecto de la participación en un *Grupo de Pertenencia*. Ocurre que en ese tiempo adquieren para el individuo una gran importancia valores como el reconocimiento, la adhesión, la fidelidad, el amor,

la identidad, la sociabilidad, la comunicación, la empatía o la aceptación, y en el *Centro Escolar* o en la *Unidad Familiar* no siempre se encuentra cumplida satisfacción a esas demandas individuales de pertenencia. Si en esos momentos o espacios de vacío se descubre el grupo de amistades con capacidad para dar cobijo a esa individualidad y satisfacer esas demandas, a buen seguro que ejercerá una gran influencia, favorable o desfavorable.

Puesto que son etapas habitualmente plenas de rebeldía, de idealismo y de reivindicación, la influencia del grupo será inquietante en caso de ejercer un condicionamiento que cuestione drásticamente las bases recibidas, y en el que la independencia y la libertad del criterio personal se vean amenazadas. Muy en especial en unos años en que la motivación por probar nuevas experiencias es connatural con el proceso vital. Entonces los cambios pueden ser muy drásticos e importantes.

Para progenitores y responsables son épocas de observación atenta e inteligente de costumbres, de cambios de hábitos, de actitudes, de conductas, de formas de expresarse o de vestirse, por ejemplo, que ofrecerán pistas sobre el camino de la evolución personal. Ocurre además que en los tiempos actuales el poder de los *Medios de Comunicación* y de las *Redes Sociales* es tan apabullante y tan novedoso que difícilmente se podrá resistir una persona a su capacidad de influencia, desconociéndose el verdadero alcance e influencia que llegarán a tener —en todos los sentidos— ese enorme potencial para «organizar» la información, para unificar las respuestas emocionales de tantas personas en un instante y para dirigir un estado orientado de opinión.

¡Cómo poder comparar la vida de un adolescente actual con la de uno de hace cuarenta años, el cual contaba con una televisión incipiente en blanco y negro, desconocía la existencia y el manejo de los ordenadores, no tenía ni idea

de lo que era un teléfono móvil y no podía ni imaginar el concepto de lo que era Internet!

En efecto hay que reconocer que es uno de los factores que más claramente quedan fuera del alcance y del control de educadores y progenitores, siendo además un elemento que en potencia puede dar, en tiempo record, un giro total al condicionamiento recibido por una persona hasta ese momento.

¿Qué hacer? ¿Cómo evitar o reducir tanta vulnerabilidad?

«Presencia» y «Vigilancia Inteligente» serán posiblemente las armas más eficaces de progenitores y educadores para disponer en todo momento de la información oportuna que les permita identificar los cambios y las manifestaciones que se están produciendo en los adolescentes. En cualquier caso, en estas etapas vitales hay que confiar también en que la influencia de lo que ha sido sembrado ayude en una etapa tan compleja, puesto que el pájaro «está volando ya fuera del nido». Y casi nada puede hacerse para oponer una resistencia razonable a la fuerza de estos factores externos tan poderosos.

Ciertamente, que se trata de un periodo en el que resultará extremadamente importante el tipo de relaciones que se mantengan con los amigos, las amigas, el grupo, la pareja, el personal que orienta la educación, y desde luego con los propios progenitores, confiando en que todo fluya con normalidad.

4.- Los Traumas Emocionales Intensos

Los *Traumas Emocionales Intensos* son sucesos que ocurren y dejan una gran huella interna que condiciona a la persona para desenvolverse con plena normalidad a partir de entonces en la vida cotidiana. Tienen la capacidad de alterar valores esenciales y el potencial de desconfigurar un sistema psicológico individual, provocando respuestas defensivas y evasivas que afectarán

a sucesos similares posteriores, pero que afectarán también a actividades ordinarias cotidianas de la vida.

Son causados por sucesos imprevistos e inesperados que ocurren en cualquier momento como parte de la aleatoriedad de la vida, dejando tras de sí una situación emocional alterada que afectará, más o menos, a la persona según el estado de una serie de factores, como son la propia importancia del suceso, el desarrollo de la propia personalidad o el estado de los equilibrios personales básicos —físicos, espirituales, mentales y emocionales—. Pero tampoco tiene que tratarse de un suceso inesperado y aislado el que provoque esa reacción emocional, puesto que habrá situaciones de vivencias cotidianas repetitivas que se experimentarán, igualmente, de forma dramática.

Esa reiteración de situaciones negativas, como por ejemplo las que se repiten con frecuencia en centros escolares en forma de acoso, violencia, agresión, desprecio, marginación o cualquier otro modo de intimidación, o las que se viven entre miembros de la misma unidad familiar relacionadas con la violencia, el rechazo, el desprecio, la agresión o el abandono, por ejemplo, causarán los mismos efectos que una situación traumática espontánea o puede que incluso más graves por la constante reiteración de la dosis de agresión recibidas. Sanar esas heridas será complicado ya que son condicionamientos que estarán operando desde una posición profunda, el inconsciente, y no serán observables a simple vista.

Los efectos de las huellas que dejan las heridas emocionales deberían ser tratados en el mismo momento en el que se producen, sobre todo cuando sean muy dramáticos y observables, pudiendo entonces recibir atención desde su comienzo, pero lo habitual es que sea a lo largo de la vida cuando afloren conductas y comportamientos de reacción —sin que la persona se percate con claridad de lo que ocurre— que tienen su

origen en aquellos traumas que ocurrieron. Según que se vaya adquiriendo consciencia progresiva y claridad de lo que hace la persona, y de «por qué» lo hace, se estará acercando el momento adecuado para tratar de reducir el *Condicionamiento Limitante* provocado por la ocultación o la supresión de las emociones y los sentimientos heridos en los traumas.

Será entonces el momento de aplicar tratamientos terapéuticos específicos o técnicas de trabajo emocional, por ejemplo, con *Kinesiología*, con *Flores de Bach*, con *Técnicas de Regresión* o de *Hipnosis* o de *Movimientos Oculares* o de cualquier otra técnica cuyo objetivo sea la liberación de las consecuencias emocionales causadas por un suceso traumático en el inconsciente. En todo caso lo más probable es que, para cuando la persona esté en disposición de tomar consciencia de sus sentimientos suprimidos o de las autocreencias limitantes que se ha formado sobre sí misma, se encuentre en la edad adulta, pero no será fácil que esto ocurra en la adolescencia.

5.- Cambios negativos en las Circunstancias Personales

En el tiempo de la infancia, los cambios que se producían en las *Circunstancias Personales y Familiares* eran causados generalmente por decisiones tomadas por los progenitores libremente o bien por la fuerza de las propias circunstancias, pero en ellas los hijos o hijas eran plenamente pasivos. Lo único que podían hacer era adaptarse a las nuevas situaciones. También en el tiempo de la adolescencia y de la juventud los cambios en las *Circunstancias Personales y Familiares* serán posiblemente causados por decisiones externas, y por la aparición de nuevas circunstancias, pero, a diferencia con respecto al periodo de la infancia, ahora la capacidad de comprender los eventos y las razones que causan los cambios estará mucho más desarrollada. A pesar de todo, todavía la dependencia y la falta de autonomía propia de la

adolescencia les obligará a ser sujetos pasivos en esos cambios de circunstancias externas, aunque los entiendan mucho mejor. Cuando esos cambios sean «a peor», las dificultades para la adaptación serán mayores y, cuando los cambios sean intensos y dramáticos, podrá ocurrir que, simplemente, no sean asimilados, en cuyo caso estarían generando *Condicionamiento Limitante*. Y hay muchas posibilidades de que esos cambios lleguen:

En el ámbito familiar en forma de defunciones, divorcios, nuevas incorporaciones, separaciones, nuevas familias

En el ámbito económico en forma de pérdidas inesperadas, quiebras, desempleos, cambios de trabajo, ajustes....

A nivel social en forma de traslados, cambios en el nivel de vida, de casa, de ciudad, de país, de centro escolar....

A nivel personal en modo de enfermedades, sucesos imprevistos, accidentes, traumas, cambios físicos....

La falta de asimilación de todos esos cambios podrá causar severas perturbaciones en comportamientos y en conductas, que habría que esperar a la edad adulta avanzada para su liberación. El papel a desempeñar por parte de los progenitores como escudo evitando que se formen, resultará ser una de las aportaciones claves de estos para con su descendencia, además de que esas situaciones podrán convertirse en excelente oportunidad para el crecimiento compartido y para la consolidación personal de los miembros de la familia.

* * * * *

Fin Condicionamiento Adolescencia

CÓMO SE ENCUENTRA EL MAPA DEL CONDICIONAMIENTO LIMITANTE PERSONAL EN ESTE MOMENTO

La persona que se miró en el espejo al finalizar la época infantil contemplará ahora al inicio de su etapa adulta, comprobando cómo su *Condicionamiento Limitante*« habrá engordado», mientras que apenas habrá tenido opciones de adelgazarlo. Su perfil acumulará de forma natural el condicionamiento natal, el infantil y el adolescente-juvenil:

- Posibilidad de arrastrar *Traumas de Embarazo y Parto*.
- Posibilidad de incorporar un *Linaje Heredado Negativo*.
- Posibilidad de soportar una *Deuda Kármica Heredada*.
- Soportar la semilla de una *Herida Emocional heredada*.
- Su *Imagen y Constitución Personal* que reflejarán sus recursos y sus carencias, su potencial y su debilidad.
- Actuar bajo la *Personalidad Adquirida* como respuesta para sobrevivir a la presión educacional.
- Unas *Autocreencias Limitantes* sobre sí misma, formadas en momentos especiales, pero que son equivocadas.
- Sufrir *Heridas Emocionales Infantiles* de causas diversas como: traumas, progenitores, primeras experiencias.
- Posibilidad de cambios negativos en las *Circunstancias Personales y Familiares* que cambien su vida cotidiana.
- Efectos de las *Decisiones Equivocadas* adolescentes en temas como amistades, pareja, estudios, etcétera.
- Secuelas de *Primeras Experiencias* difíciles en infancia y en adolescencia con efectos muy decepcionantes.
- Efectos de integrarse en un *Grupo de Pertenencia y de Amistades* muy influyente y desestabilizador.
- Secuelas y huellas emocionales de nuevos *Sucesos Traumáticos* de la adolescencia y juventud, que tendrán que ser sanadas.

CONDICIONAMIENTO LIMITANTE EN LA EDAD ADULTA

En esta fase tan larga, la evolución del *Condicionamiento Limitante* estará muy relacionada con las edades del ser adulto. Desde luego no es lo mismo estar viviendo la etapa adulta primera, de condición francamente creadora, que el período final de la vida de preparación de la partida. Además, según que se incremente el nivel personal de consciencia —lo que ocurrirá con el paso del tiempo y el tránsito sobre las diferentes edades—, se multiplicarán las oportunidades de liberar parte de ese condicionamiento que se arrastra e impide vivir la vida con plenitud.

De la misma forma, el paso de los años tendrá gran repercusión sobre el estado de los equilibrios personales —físicos, mentales, emocionales y espirituales—, que son tan importantes para la evolución del *Condicionamiento Limitante*—, equilibrios que reflejarán los resultados de haberlos cuidado con esmero desde el comienzo o de haberlos menospreciado pensando que no pasaría nunca nada. Lo cierto es que se puede aprender mucho observando cómo transcurren las edades del ser adulto.

Al iniciar la vida adulta se partirá con la posesión de un *Archivo Personal de Condicionamiento Limitante* que reunirá un contenido muy similar al expresado en la página precedente, formando el conjunto de filtros con los que una persona observará las experiencias de su vida, si es que esos filtros no se modifican o son eliminados. En esta etapa adulta no habrá muchas posibilidades para generar nuevas limitaciones —salvo las correspondientes a sucesos traumáticos intensos o los causados por grandes cambios en las circunstancias personales—, y ocurrirá que la vida seguirá de forma natural su proceso a lo largo de diferentes subetapas que dan forma a la vida adulta.

La manera de experimentar los acontecimientos en la edad adulta estará influenciada por tres elementos claves. Primero, estará influenciada por el contenido y evolución

del propio *Archivo Personal de Condicionamiento Limitante* —lo que ha sido denominado hace un momento como «los filtros»—. Segundo, habrá que admitir el papel básico que jugará el estado de los *Equilibrios Básicos Personales* en cada momento —físicos, mentales, morales, emocionales y espirituales— en la vida cotidiana. Tercero, las experiencias quedarán influenciadas también por el tipo y clase de *Decisiones* que se tomen.

Respecto al *Archivo Personal del Condicionamiento*, lo importante será ir descubriendo cómo operan en la práctica cotidiana los filtros particulares de cada persona para ir desactivándolos hasta alcanzar una visión final de la realidad «sin condicionamiento», lo que significaría ver la realidad con autenticidad. Cabría preguntarse si merece la pena una existencia que toma su sentido, únicamente, de tratar de resolver los bloqueos y las trampas que la persona misma se ha formado, sobre todo en la primera parte de la vida ¿Bastaría este objetivo para justificar la existencia? ¿No sería un poco frustrante?

Efectivamente que sería una pena, y no es así.

La liberación del *Condicionamiento Limitante* es un paso, pero no un destino. Lo que se hace al liberar al ser humano de su *Condicionamiento Limitante* es dejarlo en situación de aprovechar mejor su existencia para algo más valioso que para liberarse únicamente de sí mismo, y se le estará brindando con ello la posibilidad de superar una manera limitada de ver la vida, al mismo tiempo que se le permitirá acceder a un nivel más elevado de conciencia y de consciencia. Así será más fácil que cumpla con el sentido básico de la vida, que no es liberarse de sus limitaciones, sino acompañar al alma en su camino en las mejores condiciones. Por ello, cuanto antes se inicie en la liberación y sanación de sus limitaciones particulares antes se encontrará en disposición correcta para acceder a la verdadera misión vital.

Con respecto al *Estado de los Equilibrios Personales*, ocurrirá que, en el transcurso de las edades que forman las distintas fases de la edad adulta, tendrá mucha significación y trascendencia cómo es el estado y la evolución de esos *Equilibrios Personales*, puesto que se reflejarán en mejores condiciones objetivas para vivir la vida con plenitud. En este sentido es, además, positivo y reconfortante considerar y apreciar que ese estado dependerá en buena medida de las acciones y el cuidado de la propia persona. En efecto, el cuidado de los *Equilibrios Personales*, desde el inicio de la vida adulta, será una tarea prioritaria e ineludible que corresponderá a cada persona con respecto de sí misma, como cuando se adquiere una maquinaria a la que hay que realizar el correspondiente mantenimiento y puesta a punto. No hace falta decir que, cuanto mejores sean las condiciones personales mayores serán las posibilidades de liberar condicionamiento limitante, logrando que gradualmente los «filtros de visión» vayan desapareciendo.

De los cuatro *Equilibrios Básicos*: el físico, el mental, el emocional y el espiritual, será el físico el que afecte al adecuado funcionamiento del *Cuerpo* y el *Organismo* en todos sus sentidos, y se cuidará: Mediante la práctica de una esmerada alimentación; Manteniendo un buen movimiento del cuerpo: No dejando de tener contacto con la naturaleza; Mediante la adopción de costumbres sanas en la forma de vivir. Hay que estar sobre alerta, dado que el organismo humano tiene una gran capacidad de acumulación que consigue «ocultar» durante largo tiempo los efectos de una mala práctica general —sobre todo en alimentación—, pero lo único que se consigue haciendo eso es retrasar el momento de la aparición de las consecuencias, haciendo más difícil la recuperación dado que el proceso estará más deteriorado.

Los equilibrios mentales y emocionales no están tan directamente vinculados con el autocuidado y la atención

personal como nos gustaría. Hay por supuesto muchas formas de mantener la mente en forma y en equilibrio, pero los estados mentales y los emocionales, se ven muy influenciados en general por el *Condicionamiento Limitante*, afectando al equilibrio psicológico del individuo, puesto que se asienta en el inconsciente, donde es muy difícil de ver. Lo ideal sería poseer un equilibrio mental y emocional tan sano que se concediera a los acontecimientos que ocurren en la vida el protagonismo mental y emocional justo y correcto. Eso significaría que se comprenden en su justa medida y que se consigue mantenerlos bajo control personal. Particularmente, el *Condicionamiento Limitante* tiene implicaciones emocionales muy perturbadoras y profundas, las cuales condicionan la forma de ver y vivir la realidad, por lo que todos los esfuerzos que se hagan para su liberación incidirán directamente de manera positiva en el estado general de la salud mental y emocional.

Los equilibrios espirituales son otra cosa y actúan en otra vibración, demandando un viaje interior y una gran introspección para reconocer y contactar con «aquello» que está por encima de la *Forma*, de la *Mente* y del *Espíritu*, y que se reconoce como el *Ser Esencial*, el *Alma* o la propia *Divinidad*. Forman parte de los equilibrios personales, desde luego, si bien requieren para su evolución de un elevado nivel de conciencia y de consciencia que se irá adquiriendo en el tiempo conforme se hacen prácticas espirituales superiores —por ejemplo, la práctica asidua de la meditación o bien la práctica cotidiana con valores de alta vibración—. La pregunta que se formula es saber si el *Condicionamiento Limitante* constituye una dificultad y una limitación para recorrer el camino espiritual. Desde luego que es así puesto que el condicionamiento hace perder la visión de la realidad y reduce la capacidad de atención.

Cuanto más se asemeje la persona a su estado más puro y original del nacimiento, será más espiritual. Cuanto más practique la liberación de *Condicionamiento Limitante*,

más se acercará a la posición natal. Por eso no hay que perder nunca la ilusión por el trabajo espiritual. Pero eso es otra cuestión más compleja.

Respecto al efecto de *Las Decisiones Tomadas* —el tercer elemento en influenciar la manera de experimentar los acontecimientos de la vida adulta—, estará formado por el conjunto de las *Decisiones Importantes* que toma una persona a lo largo de su vida. La vida humana, en sentido evolutivo, tiene la estructura tradicional de un proceso por fases como: «nacer—crecer—madurar—decaer—terminar», y en cada una de esas fases el ser humano tomará decisiones relacionadas con sus necesidades particulares, con la intención añadida de que esas decisiones servirán para que el proceso de la fase siguiente sea aprovechado más eficazmente. De modo que, aunque cada ser humano es una individualidad única que se mueve en un escenario de condiciones personales también únicas, habrá una serie de decisiones comunes y similares para todas las personas, dependiendo de la fase del proceso que se esté experimentando.

Ocurre además que las personas no gozan de las mismas oportunidades y opciones en la vida. En el mundo real, el conjunto de *Circunstancias Personales y Familiares* seguirá influyendo y determinando el tipo y el alcance de las decisiones que se tomarán, las cuales dependerán de ese conjunto de circunstancias. De modo que una vida adulta se desarrollará dentro de un marco vital específico, lo que significa que, cuando la persona se centre en tomar aquellas decisiones que encajan con su marco vital único estará haciéndolo bien, pero si, por el contrario, trata de salirse de ese escenario por envidia, por ambición, por resistencia o por cualquier otra causa lo pasará mal.

En cualquier caso, una vez que una decisión está tomada, se abrirá el correspondiente proceso de efectos y consecuencias. Lo que ocurra ya después será el resultado

natural de las decisiones que se han tomado en el marco de unas circunstancias concretas, condicionando una gran parte de la existencia, pero de una forma lógica y natural, incluso en el caso de que provoquen consecuencias vitales complicadas y estresantes.

Estos tres elementos básicos comentados, y que tanto influirán en la vida adulta —El *Archivo Personal del Condicionamiento Limitante*; El estado de los *Equilibrios Personales Básicos*; Los resultados de las *Decisiones Importantes*—, se desenvuelven con ciertas características similares según la fase de la vida adulta en la que se encuentra la persona. Analizar estas fases será ilustrativo para comprender aspectos relevantes que afectan a la evolución del condicionamiento limitante y su tratamiento.

En el devenir de la vida de los seres humanos adultos se consideran cuatro grandes etapas:

ETAPA DE LA INMORTALIDAD	ETAPA DE LA OCUPACIÓN	ETAPA DE LA PREOCUPACIÓN	ETAPA DE LA ADAPTACIÓN
De 20 a 35 años	De 36 a 55 años	De 56 a 70 años	A partir 70 años

1.- Etapa de la Inmortalidad —de 20 a 35 años—

En el periodo entre los veinte y los treinta y cinco años la persona cree que nada le puede pasar, que es inmortal, que le resultará suficiente con poner en acción su enorme vitalidad y su energía para lograr sus metas y objetivos o para superarlo casi todo. Queda muy cercano, todavía, el tiempo en el que se ha creado el condicionamiento, y se hará frente a esta primera parte de la edad adulta con una escasa percepción y consciencia de que se arrastra un importante lastre de Condicionamiento Limitante. Ese bajo reconocimiento consciente de la propia realidad se manifiesta como riesgo de equivocación, máxime cuando se sigue viviendo bajo el modelo de «ensayo-error» que es también propio de esta etapa. Se actúa sin pensar demasiado en resultados y, como la persona está sometida

a la influencia de un condicionamiento limitante muy alto, las posibilidades para la equivocación y la corrección serán también altas.

Las decisiones que se toman en esta primera época serán muy importantes porque iniciarán y abrirán muchos caminos, y tendrán mucha trascendencia en campos y áreas de la vida que repercutirán para siempre. Durante muchos años se consideraba que, desde el momento en que una persona terminaba sus estudios, su formación o cumplía con las obligaciones «sociales» propias de la época, debía incorporarse sin demora a la sociedad para «devolver» parte de lo recibido, y era la ocasión de buscar un puesto de trabajo o un empleo, comprar una casa, casarse y tener hijos o comprometerse financieramente con una hipoteca para toda la vida, por ejemplo. De pronto, y siguiendo la tradición, la persona se encontraba sumergida en la necesidad de tomar una serie de decisiones vitales que iban a condicionar su futuro, decisiones que además iban a contar con fuertes «barreras de salida», es decir, significativos impedimentos —culturales, religiosos y sociales— en caso de querer echarse atrás de lo decidido.

Hoy en día está claro que las cosas han cambiado mucho, y el camino para la autonomía y la independencia personal es más complejo y complicado, pero en el fondo se siguen demandando las mismas importantes decisiones a tomar. De entre todas ellas destacan tres. Por una parte, está la decisión que representa la búsqueda de un trabajo en un entorno cada vez más complejo, que presionará a la persona para tomar decisiones intensas que pueden llevar incluso al cambio de ciudad, de cultura o de país. Por otra parte hay que hacer la clásica elección entre compartir la vida con una pareja o afrontar la existencia de manera individual o alargar la permanencia en el hogar familiar. Finalmente se tomará la decisión —con toda seguridad la elección más trascendental en este periodo— acerca de si tener descendencia o no, y en caso afirmativo del número

de hijos o hijas que se desea tener. Esta última, desde luego, es la decisión que marcará la diferencia esencial en el futuro, de manera que las etapas siguientes serán totalmente diferentes con hijos o hijas que sin ellos.

¿Cómo se comportarán en este periodo los *Equilibrios Personales* tan esenciales para el condicionamiento?

Por una parte, los *Equilibrios Mentales y Emocionales* se encontrarán muy influenciados por la presencia en este periodo de un *Condicionamiento Limitante* de muy amplio espectro, de modo que el peso de las creencias personales, la influencia de las ideas preconcebidas sobre cómo tienen que ser las cosas —mi pareja, mi trabajo, mi casa, mi coche, mi familia—, la manera de ser, los patrones de comportamiento familiares heredados, las circunstancias personales y familiares, la personalidad adquirida o las heridas emocionales abiertas, por ejemplo, condicionarán las decisiones importantes que se tomen. Con el peso del condicionamiento en uno de sus puntos máximos, las probabilidades de cometer equivocaciones y errores serán altas, teniendo presente que se vive practicando un modelo que todavía está en fase de «ensayo-error-corrección». Algo que, por ejemplo, queda bastante confirmado al observar las estadísticas de separaciones, rupturas y divorcios.

Si al fuerte condicionamiento de partida de este período se añade: Que todavía la persona tiene poco desarrollado su potencial de autoconocimiento y autoobservación; Que tampoco tiene muy desarrollada su capacidad personal de interiorización; Que normalmente actuará bajo la presión e influencia de su *Personalidad Adquirida* —hacia los treinta es cuando el peso de esta personalidad es máximo—; Que proyecta de manera inconsciente su forma filtrada de ver la vida «a todo» lo que hace; Que seguramente actuará con una dosis alta de egoísmo, materialismo e individualismo —muy propios de las épocas creativas—; Que mostrará una gran inclinación a apropiarse de lo que desea,

entonces se comprende que la situación se parecerá a una tormenta emocional y mental.

En cualquier época, el estado del *Equilibrio Físico Personal* dependerá en buena medida de cumplir cuidadosamente con el mantenimiento que se exige para hacer una buena conservación de la maquinaria que forman el *Cuerpo* y el *Organismo* —puesto que tendrán que durar toda la vida—, pero, en esta etapa, se da la particularidad de que ambos se encuentran en plena capacidad de acumulación. Eso significa que el castigo o la falta de cuidado que es fácil que se les dé al cuerpo y al organismo al llevar malos hábitos de vida o al seguir malos hábitos de alimentación o al cometer frecuentes excesos o bien por el escaso contacto general con la naturaleza o por la práctica de una vida demasiado sedentaria, por ejemplo, decimos, que esa falta de cuidado no se verá reflejada o manifestada en signos y síntomas de rechazo —como enfermedades, disfunciones, malestares o estrés, por ejemplo—, gracias a que el organismo mantiene «activa» su capacidad para acumular los efectos negativos —de ahí que se denomine «época de la inmortalidad»—. Sin embargo, no hay duda de que será mal legado de futuro.

Por otra parte, salvo raras excepciones, los *Equilibrios Espirituales* en esta época se encuentran generalmente poco cultivados, y se les hace muy poco caso. Existe una escasa preocupación por el tema, y por el contrario se contempla la vida desde una visión muy materialista de adquirir, tener o disfrutar, y no suele ser el momento más propicio para planteamientos más profundos.

Se ha comentado la posibilidad de que este sea un periodo para tomar muchas decisiones importantes y de que puedan cometerse también muchas equivocaciones, sin embargo, toda ellas encerrarán —por concepto— una magnífica oportunidad de aprendizaje. De hecho, la forma natural para la evolución del ser humano es la corrección

permanente de sus «aparentes» errores y meteduras de pata. Pero, como también es cierto que el hombre es dado a tropezar dos veces en la misma piedra, ocurrirá que, como no haga el aprendizaje correspondiente, se repetirán las equivocaciones ya que se continuará atrayendo las mismas o similares situaciones para resolverlas mejor. Esta repetición de errores es una característica muy propia de este período, pero dado que no se tiene el nivel de conciencia todavía desarrollado no se piensa que es la persona misma la que debe cambiar y no «lo de fuera», y por ello se repetirá el mismo condicionamiento.

2.- Etapa de la Ocupación —de 36 a 55 años—

La vida es larga. Las responsabilidades adquiridas pesan. Las necesidades y los compromisos obligan. Las metas y los objetivos hay que lograrlos. Los sueños todavía se pueden cumplir. La fuerza y la energía personal están en su apogeo

¿Qué significa todo esto? Ocupación y ocupación. En esta época de la vida lo que predomina es llevar un ritmo de actividad exterior intenso —y en ocasiones frenético— para lograr y asentar los fundamentos que asegurarán unas condiciones de vida, presentes y futuras, más que aceptables. En efecto se trata de una etapa que buscará generar seguridad y estabilidad para presente y futuro.

El factor que más drásticamente condicionará el devenir de esta etapa se encuentra en la descendencia. Bien porque en la etapa anterior se haya creado una unidad familiar que haya tenido hijos o hijas o bien porque se tengan en el periodo actual, lo cierto es que la vida quedará de forma natural muy condicionada por ello. Por el contrario, si a esta época se accede libre de ese tipo de responsabilidades, el planteamiento existencial tendrá menos restricciones con independencia de que se viva en pareja o no. Esto es evidente por la sencilla razón de que la

elección de tener descendencia conlleva unas enormes barreras de salida, más que ninguna otra. Una pareja, un trabajo, una casa, una profesión, una hipoteca, un coche o una inversión, por ejemplo, son susceptibles de cambio y la vida seguirá su curso con más o menos normalidad, pero con la descendencia se establece un vínculo permanente que jamás se podrá soslayar ni sustituir.

Lo cierto es que en esta etapa se construyen las bases económicas, financieras, profesionales, familiares y sociales para el futuro, tanto del propio individuo como de las personas que se encuentran en su entorno de vinculación y dependencia más próximo. En consecuencia, serán tiempos dominados por la necesidad de proveer de recursos y oportunidades para financiar la gran cantidad de gastos que demanda una unidad familiar en acción. También serán tiempos de alcanzar una posición laboral y profesional personal sólida y asentar una posición social en la comunidad. Épocas para encontrar y financiar un lugar para vivir. Un periodo, en definitiva, para el cuidado y el desarrollo individual, pero en especial para cuidar y velar por los miembros de la unidad familiar.

Al margen de todas esas ocupaciones que coincidirán con la necesidad de asegurar el futuro en lo posible, será también un tiempo para intentar la reconstrucción de las equivocaciones cometidas —si nos damos cuenta de ellas—, lo que implicará la oportunidad de deshacer los efectos y las consecuencias de decisiones pasadas y de volver a rehacerlas de otra manera —o no—.

Aunque no sea ya propiamente un periodo dominado por la práctica del «ensayo-error», como forma de hacer, todavía será corriente y habitual tener que probar y experimentar situaciones diversas de las que extraer el aprendizaje correspondiente. A ello habrá que añadir que las posibilidades para experimentar preocupación se habrán multiplicado, puesto que se habrá extendido hacia

las personas sobre las que se tiene responsabilidad directa ¿Qué provocará todo esto? Tensión, ansiedad y estrés, que pasarán a ser compañeros de viaje naturales y habituales en esta etapa.

Suele ser habitual en este tiempo —sobre todo al final— comenzar, con cierta seriedad y profundidad, un proceso de introspección personal, proceso que llevará a la búsqueda de respuestas acerca de aspectos personales que comienzan a inquietar: Por qué se repiten los errores; Por qué cuesta tanto obtener algunas cosas; Por qué esa falta de entendimiento casi siempre con el mismo tipo de personas; Por qué ese deseo irrefrenable de tener siempre razón; Por qué esa necesidad constante de reconocimiento; Por qué esa necesidad de tener el control de todo; Por qué esa fobia por el compromiso; Por qué estas manías; Por qué; Por qué.

Es decir que aunque la persona está superocupada en «conseguir cosas», también experimentará inquietudes internas que tratará de comenzar a satisfacer. Este proceso de introspección, de comenzar a «mirar hacia adentro», con la idea de encontrar motivos y razones consistentes de lo que ocurre dentro de la persona misma y no fuera, ayudará a descubrir el propio *Condicionamiento Limitante* y ayudará a identificar filtros y bloqueos que podrán entonces ser sanados. Es decir, que con el tiempo se irá adquiriendo una experiencia y una capacidad de autoobservación más objetiva y desapasionada, muy útil para el trabajo que espera.

Es obvio que el estado de los *Equilibrios Personales* jugará un importante papel en esta etapa. Empezando por *Los Equilibrios Físicos*, que estarán condicionados por el estado general del cuerpo y del organismo, iniciando la manifestación de las señales deladoras de que han llegado —o están llegando— al borde de su capacidad de acumulación. Entonces se empezará a recibir la respuesta

a lo sembrado en los años en los que, muy posiblemente, se mantenía una excesiva despreocupación por el estado de la salud. También de manera natural el paso del tiempo hará su trabajo, y aflorarán ya los primeros síntomas de ciertos fenómenos naturales atribuibles a la edad como los cambios de la menopausia, la pérdida progresiva de visión, la pérdida de flexibilidad y movilidad, la pérdida de capacidad de recuperación o la reducción de masa muscular, por ejemplo. Por tanto, si ya de forma natural se está manifestando un condicionamiento lógico y perturbador causado por la edad, un mal estado general del equilibrio «físico-orgánico» complicará aún más las cosas. Por ello es un tiempo en el que adquiere gran relevancia la práctica del *Proceso de Adaptación e Integración* de situaciones que conllevan limitación, puesto que las «ganas» y el interés personal ya no son suficientes para mejorar el panorama.

Por su parte, los *Equilibrios Mentales y Emocionales* en este tiempo estarán influenciados por la presión y el estrés de hacer y hacer sin parar. Periodo que está muy dirigido por los «tengo que», por los «debería», en un proceso de interrelación constante con el entorno, puesto que hay que ocuparse de áreas muy importantes como la familia, la profesión, la economía familiar o las relaciones sociales, y todas ellas demandan muchas obligaciones y atención. Si además se tiene la oportunidad de ir eliminando parte del *Condicionamiento Limitante* —lo que quiere decir que la persona se comprende cada vez mejor a la sí misma y al conjunto de sus circunstancias—, mejorarán las opciones para que esas interrelaciones con los diferentes entornos sean más fluidas. Todo gracias a que se dejarán de repetir patrones negativos de comportamiento conforme vayan siendo descubiertos con claridad, y es sabido que cuando cambian los planteamientos y las formas de hacer personales cambian también los resultados obtenidos, pero si se sigue repitiendo lo mismo, no cambiará nada.

Al lograr un mejor asentamiento mental y emocional, se estará en condiciones favorables para gestionar las experiencias y los sucesos complejos y difíciles con mayores garantías de integración, sin que la persona vea peligrar sus bases y sus equilibrios personales. Por el contrario, si una persona ha hecho muy poco trabajo sobre sí misma será más vulnerable, y las crisis serán más desestabilizadoras.

En lo que respecta a los *Equilibrios Espirituales* es muy posible que no sean objetivamente los tiempos más propicios para desarrollarlos o para reforzarlos. Con tanta ocupación y tanta dedicación a personas y situaciones que se encuentran fuera de ella misma, en general, le queda poco tiempo para aumentar el nivel de conciencia y de consciencia que le permitiría desarrollar la capacidad de introspección o la búsqueda de verdades más allá de lo material, de la seguridad, de la obtención de placer, de la acumulación o de vivir hacia afuera.

A veces ocurre que en estos periodos —aunque esto es aplicable a cualquiera— se viven procesos de salud complicados o sucesos traumáticos intensos, propios o ajenos, que van acompañados de «fogonazos de claridad», que favorecen un gran avance espiritual personal producto de un replanteamiento radical de la vida. Pero perfectamente puede también ocurrir que no ocurran.

Por otra parte, cuando se hace referencia a las cuestiones espirituales, se tiende a pensar que una vida más libre de responsabilidades permitiría disponer de más tiempo para realizar la «mirada interna», pero como nos encontramos en una etapa de gran dedicación a otras personas, no es fácil generar ese tiempo extra, aunque tampoco debe ser esta una cuestión preocupante dado que el amor a los demás que se desarrolla cotidianamente en una unidad familiar, por ejemplo, hecho con consciencia, tiene la más alta calificación de comportamiento espiritual.

Un aspecto distintivo muy propio de este periodo será la disponibilidad de «segundas oportunidades». Es probable que en las etapas anteriores se hayan tomados decisiones cuestionables, influenciadas por el *Condicionamiento Limitante* y por el peso de las circunstancias y las tradiciones. Es por lo tanto ahora un tiempo para posibles cambios que pueden alcanzar a nuevas parejas, nuevas familias, divorcios, separaciones, nuevos trabajos, nuevas profesiones, nuevas ciudades, etcétera. De hecho, las decisiones que se tomen en este periodo estarán relacionadas, en gran medida, con caminos ya emprendidos en la etapa anterior, y los cambios que se planteen obedecerán seguramente a procesos de maduración personal o de reenfoque existencial, donde «se ven» caminos claros para mejorar las condiciones vitales.

Será un tiempo en el que de manera natural se alimenta y practica el apego a los logros, a lo que se tiene y a lo conseguido, como se corresponde con un tiempo de creación y de generación. «Mi» casa. «Mi» pareja. «Mis» hijos. «Mi» trabajo. «Mi» dinero. «Mi» familia. »Mi» salud. «Mi» coche. Sin embargo, no es bueno depositar tanta atención en la pertenencia porque en las etapas posteriores —y especialmente en la última— será imprescindible relajar y liberar todo ese apego para deshacerse de ese condicionamiento material y posesivo.

3.- Etapa de la Preocupación —de los 56 a los 70 años—

¿Por qué de la *Preocupación*?

Se ha traspasado claramente el zenit de la vida y se inicia un tiempo de aceptación y adaptación a situaciones que van a exigir cambios profundos. Queda tiempo todavía para reforzar algo las bases económicas y financieras que proveerán los recursos para vivir, presumiblemente, muchos años más en estado de jubilación, pero tampoco demasiado. El peso de lo hecho comienza a tener un cierto

carácter decisorio y definitivo, y todo ello se traduce en preocupación y tensión intensas.

También el *Cuerpo* y el *Organismo* habrá dejado atrás definitivamente la capacidad de acumular el desajuste, los excesos y el desequilibrio de malos cuidados y de malas costumbres y, aun cuando se desarrolle —y es frecuente que así ocurra en este periodo— una fuerte convicción personal respecto a la necesidad de vigilar y mejorar el estado general «de la maquinaria», los efectos de la acumulación comienzan a manifestarse ya abiertamente, y hay que enfrentarse con los primeros deterioros serios.

Se empiezan a cuestionar las prácticas y los hábitos asociados con sistemas de alimentación agresivos e insanos, y de condiciones de vida cada vez más alejadas de la naturaleza. Y puesto que atrás ha quedado ya la época de la inmortalidad y del esplendor, no se puede evitar sentir preocupación por lo que se empieza a percibir como una situación amenazadora. Y en esa situación, como consecuencia de haber realizado un cuidado del cuerpo y el organismo poco acertado, se pondrá en cuestionamiento el buen estado general de salud. Entonces se harán visibles problemas relacionados con la falta de depuración del organismo, se manifestará un peligroso estado general de acidificación —antesala de muchas enfermedades—, se evidenciará la carencia de minerales elementales, se reducirá la energía personal, aparecerá la debilidad y, posiblemente, se tenga exceso de peso.

Por otra parte, este es el periodo en el que prácticamente las personas quedan liberadas de responsabilidades con respecto a los miembros de la unidad familiar que dependen —o dependían— directamente de ellas, y van observando cómo cada cual se abre el camino de su propia vida. Al liberar así la responsabilidad personal, se iniciará el camino del reencuentro definitivo con la individualidad propia, de manera que la persona tendrá la posibilidad de

recuperarse de nuevo a sí misma —si es que así lo desea—. Y será si lo desea, porque eso implicará tomar decisiones con respecto a las parejas, con respecto a los propios progenitores —padres y madres que requieran de atención y de cuidado creciente— o con respecto a los hijos y sus respectivas familias —los entrañables nietos y nietas—, de manera que si quiere evitar o posponer un posible reencuentro de la persona consigo misma, le resultará muy fácil y sencillo hacerlo.

Es una etapa de preocupación porque se comienza a mirar claramente hacia atrás, reflexionando sobre lo «qué se ha hecho en la vida» o sobre «cómo se ha hecho», pero al mismo tiempo también corresponderá mirar hacia adelante y decidir «cómo plantear la parte de la existencia que resta» para hacerla lo más plena posible, sabiendo que «por esa visión de retrovisor» se hace balance de lo logrado, pero también de lo que falta y de los sueños que todavía no han tirado la toalla, que aún son posibles. Efectivamente, hay muchas ganas de hacer cosas, pero también hay preocupación. Por la propia persona. Por los equilibrios personales, muy en especial los relacionados con la salud y el buen estado energético del organismo. Por lo que ocurre en el entorno familiar. Por el estado de las relaciones personales. Por la cercanía, la proximidad o el inicio del tiempo de jubilación. Por la relación con parejas que siguen ritmos personales de evolución muy distintos.

También preocupa e inquieta el hecho de que de pronto empieza a verse con claridad que es la propia persona el verdadero bien que se tiene que preservar, el único que merece la pena, siendo el activo que se mantendrá como patrimonio esencial hasta al final, y se comprende la enorme responsabilidad de aceptarlo, de cuidarlo y de obrar en consecuencia. Lo que significa que habrá muchas cosas que dejarán de ser objeto de atención prioritaria y que habrá que cambiarlas por otras, dentro siempre del marco de las circunstancias personales.

En este tiempo, los *Equilibrios Mentales y Emocionales* guardarán una estrecha relación con la capacidad para liberar —o seguir liberando— *Condicionamiento Limitante*, aunque nos preguntemos, ¿no será ya un poco tarde?

No. Todavía se está a tiempo de mejorar muchas cosas, con inteligencia y serenidad. Será un buen momento para incrementar la visión hacia el interior personal, tratando de descubrir convicciones y autocreencias negativas que ayudarán a sanar las propias compulsiones dominantes, y que servirán para tratar de descubrir la repetición de los errores con el ánimo de extraer de las experiencias las enseñanzas adecuadas sin tirar la toalla en ningún momento. Ya no hay ensayos y errores. Hay análisis y observación desapasionada y calmada de las experiencias vividas y de todo su contenido emocional. Acción que resultará más fácil si se coloca la mirada en la persona misma como «centro» de todo, con la motivación añadida de conocer que el *Condicionamiento Limitante* que no sea liberado en este periodo, no tendrá ya apenas posibilidades de ser sanado, pasando a un estado de bloqueo y enquistamiento confundido con lo que se cree como el «Propio Yo Verdadero».

Por otra parte, al hacerse preguntas esenciales en este periodo —si es que lo hace—, el ser humano estará abriendo y despejando el camino hacia su propia espiritualidad ¿Qué he logrado hacer en mi vida? ¿Dónde estoy? Son preguntas que se contestan fácilmente desde el punto de vista de lo material, familiar y social, pero que serán más difíciles de contestar bajo el punto de vista espiritual de «lo esencial» ¿Dónde está el sentido de la vida? ¿Acaso tiene que haber alguno?

Puede ser ahora el momento adecuado para repasar algunos «sentidos» vitales de contenido espiritual, cuya revisión permitirá obtener pistas acerca del estado personal en esta área:

- ¿Qué importancia tiene lo espiritual en mi vida?:
- ¿Cómo he aprovechado y utilizado mis dones y mis recursos personales?
- ¿He sanado y liberado la mayor cantidad posible de *Condicionamiento Limitante*?
- ¿Qué siento, de verdad, sobre la búsqueda constante de la conexión con mi propia *Divinidad*?
- ¿Cómo estoy aplicando, en el día a día, valores y atributos de orden superior como: bondad, justicia, verdad, amor, compasión, respeto, generosidad...?
- ¿Qué percepción tengo sobre la realización de mi misión personal? ¿La tengo identificada?

No son pocas las personas que en esta época de la vida afrontan, de manera individual o colectiva, un desarrollo espiritual significativo, dedicando tiempo y esfuerzo en hacer prácticas orientadas al encuentro con su propia esencia o *Divinidad* interna. En este sentido, las dos expresiones más genuinas de una espiritualidad en progresión serán la manifestación, mediante la acción, del amor incondicional a las demás personas, cercanas y lejanas —que se expresará de mil maneras cotidianas diferentes—, y la colocación de la atención en el interior más profundo personal tratando de conectar de manera consciente con la propia *Esencia o Divinidad*. En ambos casos, las evidencias de vivir bajo los dictados de un nivel de consciencia y de conciencia cada vez más desarrollado y elevado, se encontrarán en la imperiosa necesidad que sentirá la persona de vivir la vida diaria, no de cualquier manera, sino aplicando valores de orden superior como compasión, justicia, honestidad, paz, verdad, amor, generosidad, respeto, humildad, etcétera. Y será una señal irrefutable de ello.

Pero cuidado que también la espiritualidad puede derivar en *Condicionamiento Limitante*, y es algo que tiene

que ser tenido muy en cuenta. De modo que es posible experimentar la espiritualidad de forma incorrecta. Tal es el caso de la «ñoñería espiritual» en la que se tiene una vivencia del ser interno asentada en la sensiblería, en la afectación y en la superficialidad sentimentaloides, en la que dominan las formas sobre los contenidos, llena de ceremonias y rituales, con frecuencia alejada de la realidad y estimuladora de la fantasía, con toques elitistas y clasistas y que depende de la devoción y el sometimiento hacia guías y maestros externos.

En el otro extremo la visión de la espiritualidad que se asienta en «la arrogancia» y en «la soberbia», a la que se accede como resultado de asignar como mérito personal propio la posesión de un nivel de conciencia elevado y refinado, que se manifiesta mediante la interpretación equivocada de pertenencia a un grupo selecto de personas excepcionales y superiores, dotadas de grandes atributos y valores humanos, que se encuentran en posesión de la verdad, y que están llamadas a dirigir espiritualmente a otras personas menos desarrolladas.

De cara a contribuir a que la última etapa del ser adulto sea muy constructiva, será muy adecuado practicar en este periodo con el *Tratamiento de Apropiación e Integración*, aplicado sobre el *Condicionamiento Limitante* que no es modificable. Porque, de esa forma, se accederá a la etapa final —la cual será muy adaptativa— con un buen entrenamiento y dominio de una práctica muy saludable en sí misma, pero también con la motivación de intuir que todo lo que no se vaya sanando empezará a quedarse «como fijo» y, cuando se tiene la convicción de que no se puede actuar directamente sobre un factor concreto, la alternativa que resta será activar el *Tratamiento de Aceptación e Integración*. Pero eso claro requiere tener previamente identificados los factores limitantes sobre los que no tenemos capacidad de influencia ¿Y qué pasa con los factores que no se hayan

identificado? Que, seguramente, quedarán formando parte del «Yo No Liberado».

Con la pretensión de ayudar a que esa falta de identificación no ocurra, podría ser también un buen momento para hacer un repaso ordenado y sistemático de los factores que se han analizado en el libro, con la intención de identificar todavía algunos elementos que podrían estar afectando al comportamiento personal, repasando si se cree tenerlo sanado o no. Será un buen momento para hacerlo, porque en este periodo la persona tiene un buen conocimiento de sí misma, está serena y en calma, acepta mucho mejor sus carencias o sus defectos y tiene una visión más objetiva de la realidad.

4.- Etapa de la Adaptación —de 70 años en adelante—

La edad será, junto con el dolor, el condicionamiento natural más imperturbable e inalterable al que nada distraerá en su progresión. Paulatinamente, el tiempo va marcando y definiendo pautas de limitación que, dependiendo de ciertos factores, serán más o menos fuertes, pero que siempre estarán ahí acechando con su aparición. Todas esas limitaciones condicionan y dificultan la posibilidad de comprender y entender en su correcta dimensión a esta etapa tan importante. Se suelen hacer muchas bromas al respecto, y habitualmente se considera que: «¡ahora que tengo todo el tiempo del mundo o me falta la salud o me falta el dinero o me falta la energía o me faltan la ilusión!». Sin embargo esta etapa compleja —que cada vez es más larga— jugará un papel esencial en el cómputo total de la vida personal —muy posiblemente porque es «lo último» que se recordará—, y es indispensable comprenderla bien para acceder a las claves que ayudarán a que mantenga su pleno sentido.

En este tiempo, la dependencia e importancia hacia el estado de los equilibrios básicos físicos —o dicho de otra

manera la dependencia hacia el estado general de salud y de la movilidad— será extraordinaria. Hay que admitir que todavía «la maquinaria» se podrá cuidar con esmero, como en cualquier otro momento de la vida, pero ya se está en periodo de franca recogida de lo sembrado y se hace cada vez más patente el agotamiento natural del organismo causado por el paso del tiempo, por lo que se podrán esperar muchas incidencias. Por ello la posibilidad de contar con alteraciones más o menos graves será muy alta. Se puede afirmar sin ninguna duda que el estado de las condiciones físicas personales será uno de los elementos claves para influir en el mantenimiento del interés y el atractivo de este periodo.

Y tan importantes como los equilibrios físicos serán los mentales y emocionales. En este sentido, la lucidez y la plenitud de la consciencia serán los mejores atributos que acompañarán a un ser humano a lo largo de toda su vida, pero muy en especial en esta etapa, y por ello hay que trabajar con esmero para conservarlos. Sin ellas, una buena salud física y una buena condición de movilidad personal se quedarán cojas y desaprovechadas. Y, junto con la lucidez y la plenitud de la conciencia, el mantenimiento del interés y la alegría por vivir evitarán que la persona pueda ser poseída por la natural tristeza inherente con la disminución general de las facultades y por el sentimiento de soledad propio de este período.

¿Qué habrá sido necesario hacer a lo largo de la vida para mantener ahora la lucidez, la movilidad, el interés y la alegría de vivir en estado positivo de funcionamiento? Es posible que haya personas que puedan presumir de una *Constitución Personal Física* envidiable que les permite acceder a esa situación ideal sin haberse preocupado demasiado en el pasado por su cuidado, pero eso cada vez es menos creíble y hay que empezar muchos años atrás a trabajar en ello: Manteniendo un esmerado cuidado de la alimentación; Practicando habitualmente la movilidad del

cuerpo: Manteniendo vivo y permanente el contacto con la naturaleza; Recordando llevar una vida de costumbres sanas; Vigilando el peso; Manteniendo la cabeza y la mente entrenadas y activas; Viviendo en contacto con la familia; Cuidando a nuestras relaciones personales; Respetando nuestros sueños; Manteniendo la ilusión por nuestro entorno; Haciendo lo posible por liberar la mayor cantidad de *Condicionamiento Limitante*; Etcétera. De esa manera «la cosecha» ahora será buena. De lo contrario, cuando se pidan milagros, casi seguro que no ocurrirán.

Lo ideal sería haber hecho las cosas lo suficientemente bien como para mantener un estado personal que permita:

Seguir cultivando las relaciones y la comunicación con el entorno social con interés y entusiasmo.

Mantener la motivación y la ilusión diaria por la vida.

Mantener las vinculaciones familiares vivas y activas.

Mantener el máximo cuidado de la imagen personal.

Mantener el cuidado del cuerpo y de su óptima movilidad.

Priorizar una etapa personal de introspección.

Prepararse para abandonar el *Cuerpo* y la *Forma*.

Es muy posible que cuando se haya leído esta última frase un escalofrío haya recorrido el cuerpo. Ciertamente que no hay costumbre de hablar de algo tan natural y tan necesario como la muerte, siendo habitual considerarlo un tema a eludir y evitar. Sin embargo este es el periodo en el cual hay que prepararse para «la salida y la separación». Inclusive, la propia naturaleza se va degradando paulatinamente para que ese momento de la separación sea menos «doloroso» y hasta más «deseado». Y en todo ese proceso la clave será la adaptación. Efectivamente, según se van perdiendo facultades y funciones la adaptación es fundamental:

Adaptación para integrar todas las consecuencias del condicionamiento limitante que no ha sido liberado y que tiene que ser integrado en la propia existencia.

Adaptación que significará el máximo aprovechamiento de los recursos personales —los que sean— para que la persona pueda vivir centrada cada vez más en el *Ser Esencial*. Ahora ya el *Cuerpo*, la *Mente* y el *Espíritu* no son los más importantes —siempre que no sean una fuente de dolor y de sufrimiento—. Lo que prioriza ahora es el *Alma*, el *Ser Esencial*, la pertenencia a la *Divinidad*. Por eso suele ser bastante natural recuperar en este periodo la práctica de las creencias religiosas que han podido estar algo oxidadas en periodos anteriores.

En este periodo es muy recomendable recorrer el camino de vuelta atrás del apego, practicando el desapego. Las etapas anteriores fueron profundamente generadoras, y asentaron la seguridad y la estabilidad personal en la posesión y pertenencia. La familia. La casa. La pareja. Las propiedades. La profesión. El dinero. Pero ahora todo eso comienza a ser un lastre que mantendrá atada a la persona a lo material, y le impedirá elevarse para liberar su *Ser Esencial*. Por ello, hay que practicar el desapego de lo anterior. Incluso hay que lograr que la relación de pareja —si se tiene— adquiera otra dimensión, manifestando su amor incondicional con la práctica de la no-dependencia.

En este tiempo será muy interesante realizar el *Ejercicio de Apropiación Total de la Existencia*. Una persona ha evolucionado y cambiado mucho a lo largo de los años, pero no siempre se tienen testigos objetivos e imparciales de ello, y la memoria propia en muchos casos recuerda de manera parcial y selectiva. A lo largo de cada historia personal se habrán protagonizado una gran variedad y cantidad de experiencias, y con el paso del tiempo es muy probable que hasta se haya adquirido una cierta sensación de lejanía. Es ahora el momento ideal para avivar una desapasionada y consciente revisión de lo vivido, con ánimo de lograr la integración y la apropiación de la vida, a través de sus episodios y acontecimientos, observando por el retrovisor la evolución personal en el tiempo.

¿Cómo hacer el *Ejercicio de Apropiación de la Existencia*?

Para facilitar un trabajo de introspección que alcanza a tantos años cualquier procedimiento es bueno. Aquí se recomienda tomar papel y lápiz y, partiendo del año actual, hacer un recorrido hacia atrás, año por año, tratando de dar una interpretación y evaluación a lo ocurrido en cada periodo. Para hacer más fácil el recordatorio de tiempos que ya estarán lejanos en el recuerdo, se pueden utilizar elementos de ayuda como: fotografías, documentos, fechas y acontecimientos señalados sociales y familiares o películas, por ejemplo, o bien emplear parámetros de referencia clásicos como: año, edad, coche, casa, hijos, trabajo o pareja, los cuales, cuando se manejan asociadamente, permiten reconstruir mejor el tiempo pasado. «Por ejemplo: En 1983, con 38 años, vivía en Pamplona, estaba casado con Susana, teníamos dos hijos, conducía un Volvo, trabajaba como médico del seguro privado, y tuve un accidente de tráfico».

En este viaje hacia el pasado se llegará hasta el momento, si se puede, en el que se dejó el colegio o la escuela. Lo importante será evaluar cada año, con un breve comentario del mismo, para luego extender la visión hacia un análisis más cíclico —es decir contemplando series de años que tengan contenidos similares— donde será más fácil encontrar pautas de evolución.

¿Cuál debería ser el criterio de evaluación? ¿Qué define a un año o ciclo como «bueno» o «interesante», «de transición» o «malo», «pésimo» o «muy bueno», «positivo» o «negativo», «muy agitado» o «apacible», por ejemplo? Los criterios de calificación pueden ser variados y subjetivos. Por ejemplo puede ser el criterio económico, pero también puede ser el del reconocimiento de los demás o los logros profesionales o la superación de enfermedades o los logros familiares o la salud o el amor, etcétera. Para hacer un *Ejercicio de Apropiación* útil, lo mejor será realizar una

valoración que tenga que ver con parámetros como el «nivel de satisfacción y de felicidad o de insatisfacción e infelicidad» que se experimentó en ese año, explicando un poco las razones para ello. Su finalidad es doble, por un lado reconocer el estado evolutivo del nivel de satisfacción a lo largo de la vida y, por otro, descubrir la existencia de factores de condicionamiento limitante que todavía están pendientes de resolver y es posible hacerlo.

Pero eso ya es otro libro y otra historia.

EPILOGO

El recorrido realizado a través del *Condicionamiento Limitante* habrá facilitado a cada persona entrar en contacto con los factores de limitación, habituales y comunes, que todo ser humano es muy probable que encuentre a lo largo de la vida en función de sus circunstancias. También le habrá permitido observar la manera en que ese condicionamiento tratará de evitar o dificultar la posibilidad para que sea auténticamente libre para pensar, para sentir, para decir y para actuar.

La realización del viaje le habrá permitido entender y comprender como todo ese condicionamiento le empujará a vivir la vida desde una versión personal de sí misma que no llega a controlar y a dominar totalmente, puesto que tiene un director en su interior con un gran poder de acción que, actuando desde su inconsciente, interviene haciendo que experimente sensaciones que no termina de justificar bien del todo, impulsando actitudes, reacciones, conductas y comportamientos cotidianos de los que, no pocas veces, el ser humano desconoce sus auténticas motivaciones.

Habrá comprendido también cómo el condicionamiento afectará en mayor o menor medida a todas las personas del mundo —lo que no debe interpretar, obviamente, como que se trate del «mismo» condicionamiento—, pero entenderá que todas las personas van a ser víctimas de una forma limitada y filtrada de ver las cosas de la vida, desde las más sencillas y simples hasta las más complejas y complicadas.

Ahora es posible que entienda mejor esa facilidad que tiene para conectarse con unas personas, mientras que con otras tiene verdaderas dificultades de relación, cuando no siente un profundo rechazo o desconexión con ellas. Son tantos los condicionamientos potenciales que no es de extrañar que ocurra así.

Ese valioso conocimiento le será muy útil para aceptar, sin drama, que es totalmente normal tener con frecuencia dificultades para relacionarse con otras personas, y que no le resultará sencillo aceptar actitudes y comportamientos que no entiende —o que no entendía—, pero que tendrá que hacerlo, ya que se ha puesto en guardia para no imponer a los demás su particular y limitada forma de ver el mundo.

Si algo hay que aprender, si hubiera una sola enseñanza que recibir después de tan largo viaje, es que hay que acostumbrarse a vivir inexorablemente con las diferencias que propicia el condicionamiento —aunque se ponga todo el empeño y la ilusión en la liberación personal—, lo que implica de manera automática la prudencia y el rechazo a realizar juicios ni calificaciones sobre los otros seres humanos, puesto que no se tiene capacitación para ello.

Si eres además una persona adulta con responsabilidad directa en la formación y el desarrollo de hijos o hijas, te habrás sorprendido con la cantidad y calidad de condicionamientos perturbadores que pueden tener y que afectarán a su desarrollo, pero sobre todo te habrás alegrado al saber que podrás ejercer un papel de apoyo mucho más sólido y eficaz de lo que nunca hubieras pensado, con la intención de aliviar ese peso en su vida. Que no es poco.

*El placer de escribir un libro solo es superado
por el placer de verlo terminado y compartido.*

—el autor—

ANEXO

MAPA PERSONAL DEL CONOCIMIENTO

Una vez que se han leído los factores que integran el *Condicionamiento Limitante*, el «Mapa Personal del *Condicionamiento Limitante*» sirve para recoger la opinión personal sobre la capacidad que se concede a cada uno de ellos para influir en su vida cotidiana.

Con una posibilidad de evaluar cada factor del 1 al 12 se medirá «la opinión personal de lo que se estima que ese factor puede llegar a influir y condicionar el comportamiento diario, haciendo perder dominio y control de los propios actos y decisiones».

La aplicación del valor «1» significaría que «a ese factor concreto se le considera «en absoluto» influyente en el comportamiento cotidiano». Por el contrario la valoración de «12» significaría que «a ese factor concreto se le considera absolutamente influyente en el comportamiento cotidiano».

Una vez que está realizada la elección, se unen los puntos para dibujar un gráfico que permite visualizar la importancia global que cada persona concede al *Condicionamiento Limitante* para influir en el comportamiento.

CALIFICACIÓN DEL NIVEL DE IMPORTANCIA QUE SE OTORGA A LOS FACTORES DEL CONDICIONAMIENTO LIMITANTE EN LA VIDA												
MAPA PERSONAL DEL CONDICIONAMIENTO	valor que le otorgo al factor de condicionamiento para mí											
	BAJO			NORMAL			ALTO			MUY ALTO		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
CONDICIONAMIENTO NATAL												
Constitución Física e Imagen Personal												
Deudas Kármicas Heredadas												
Linaje Familiar Heredado												
Posición astrológica en el nacimiento												
Concepcion, Embarazo y Parto												
Circunstancias Personales al Nacimiento												
Personalidad Básica del Nacimiento												
Heridas Emocionales Natales												
CONDICIONAMIENTO INFANTIL												
Condicionamiento Educacional Familiar												
Condicionamiento Educacional Social												
Personalidad Adquirida Adaptativa												
Relación con el Padre y con la Madre												
Heridas Emocionales de la Infancia												
Creencias Autolimitantes												
CONDICIONAMIENTO ADOLESCENTE Y JUVENIL												
Primeras Experiencias mal asimiladas												
Primeras Decisiones Importantes												
Influencia de los Grupos y el Ambiente												
Cambios en las Circunstancias Personales												
Traumas Emocionales Intensos												
CONDICIONAMIENTO EDAD ADULTA												
Etapas de la vida adulta												
Estados de los Equilibrios Personales												
Decisiones Importantes												
Traumas Emocionales de alto impacto												

CALIFICACIÓN DEL NIVEL DE IMPORTANCIA QUE SE OTORGA A LOS FACTORES DEL CONDICIONAMIENTO LIMITANTE EN LA VIDA												
MAPA PERSONAL DEL CONDICIONAMIENTO	valor que le otorgo al factor de condicionamiento para mi											
	BAJO			NORMAL			ALTO			MUY ALTO		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
CONDICIONAMIENTO NATAL												
Constitución Física e Imagen Personal												X
Deudas Kármicas Heredadas					X							
Linaje Familiar Heredado					X							
Posición astrológica en el nacimiento								X				
Concepcion, Embarazo y Parto								X				
Circunstancias Personales al Nacimiento											X	
Personalidad Básica del Nacimiento									X			
Heridas Emocionales Natales				X								
CONDICIONAMIENTO INFANTIL												
Condicionamiento Educacional Familiar									X			
Condicionamiento Educacional Social									X			
Personalidad Adquirida Adaptativa									X			
Relación con el Padre y con la Madre											X	
Heridas Emocionales de la Infancia											X	
Creencias Autolimitantes												X
CONDICIONAMIENTO ADOLESCENTE Y JUVENIL												
Primeras Experiencias mal asimiladas									X			
Primeras Decisiones Importantes									X			
Influencia de los Grupos y el Ambiente											X	
Cambios en las Circunstancias Personales								X				
Traumas Emocionales Intensos											X	
CONDICIONAMIENTO EDAD ADULTA												
Etapas de la vida adulta											X	
Estados de los Equilibrios Personales											X	
Decisiones Importantes								X				
Traumas Emocionales de alto impacto												X

El *Libro del Condicionamiento* invita a realizar un recorrido ordenado y organizado, a lo largo de los factores que condicionan la vida individual, afectando a la manera de pensar, sentir, decir y actuar. Estos factores se forman, principalmente, durante la infancia y la adolescencia e inclusive una buena parte de ellos ya se reciben «de regalo» por el mero hecho de la concepción, del embarazo y del nacimiento.

Su variedad es amplia, abarcando aspectos tan diversos como el Linaje Familiar Hereditario, las Heridas Emocionales, el Karma Natal, la Relación con los Progenitores, la Educación Familiar y la Social, las Autocreencias Limitantes, la Personalidad Básica, la Personalidad Adquirida, la Posición Astral del Nacimiento, la Constitución Física Personal, las Circunstancias Vitales, las Primeras Experiencias de la vida o los Traumas Emocionales, por ejemplo. Todos ellos estructuran el conjunto de filtros personales con los que se hace frente a la experiencia de la vida.

Mediante el conocimiento detallado de cada factor, se revelan al viajero las claves que le ayudarán a entender, cómo ese *Condicionamiento Limitante* está alterando su visión de la realidad y cómo puede liberarse de ellos.

Ese conocimiento será de gran importancia para todas aquellas personas que tienen responsabilidades directas sobre otras, en períodos como la infancia o la adolescencia. Lo que no quita para que esas claves sean igual de valiosas para quien desea lograr —en cualquier etapa de su vida— el grado más alto de libertad, un nivel de conciencia y consciencia superior, un estado permanente de satisfacción o la ansiada perfección personal.