

M^A ROSA PARÉS GIRALT

LAS VÍAS ME HABLAN

Cómo convive una persona con tendencia
a mirar hacia la muerte y sus recursos
para afrontarlo.

*Editorial Dilema
Madrid, 2021*

Agradezco la presencia de alguien especial en mi vida con quien he recorrido larga parte de mi camino y he compartido lo que guardé por mucho tiempo como un secreto inconfesable.

Agradezco la existencia de mi hija por lo que significa para mí la experiencia de ser madre y por todos sus “Te quiero”.

Agradezco a mis padres haberme dado la vida y especialmente a mi madre hacia quien decidí, al alcanzar una comprensión más profunda sobre mi mundo interno, dejar de estar peleada.

Agradezco a mis dos hermanas y mi hermano haber sido como una barrera en buena parte de mi infancia, siendo yo la más pequeña de los cuatro y quedando a la retaguardia en los pleitos familiares.

Agradezco también las vivencias compartidas por más de quince años con mi gata.

M^a Rosa Parés Giralt

ÍNDICE

Introducción	11
1. Cómo empezó todo	15
◦ Práctica para ayudar en la gestión de esa tendencia	18
2. La primera vez que apareció	23
◦ Exploración de la biografía personal y la vivencia de los sucesos	29
3. Atracción por el vacío	35
◦ Identificación de situaciones y momentos en los que se activa eso	41
4. Y llegaron las vías	47
◦ Algunas de las cosas que he hecho para potenciar la calma frente a las vías	59
5. La soledad de no contárselo a alguien	53
◦ Cualesquiera que sean tus circunstancias	59
6. Solo se trata de ideas, no de órdenes	63
◦ Práctica para descubrir la parte observadora, testigo, mirona	73

7. El sentido de la vida o el sin sentido	79
8. Motivación para mantener el rumbo	87
◦ Es por esto que te propongo	89
9. Tratarse con amabilidad, bientratarse	91
◦ Pautas esenciales para el buen auto-trato ...	94
10. Otros recursos de aplicación cotidiana	109
◦ Concentrar la atención en la experiencia sensorial	116
11. Todo coexiste a la vez	121
12. Meditación para obtener tregua y perspectiva	125
◦ Pautas generales	131
◦ Práctica para el desarrollo de la focalización de la atención	142
13. Sentarme con lo urgente	147
14. Glosario práctico para entendernos	151
15. Meditación para observar contenidos internos	165
◦ Práctica para el desarrollo de la actitud contemplativa	169
16. Trucos para facilitar la concentración	175
◦ Ejercicios para el desarrollo de la concentración	179

17. Visualización para familiarizarse con la contemplación	187
◦ Práctica para entrenarse en tomar distancia	190
18. Meditación para dirigir la atención al corazón	193
◦ Práctica para enfocarse en el amor	196
19. Práctica informal de meditación	201
◦ Áreas de observación y cómo intervenir	202

INTRODUCCIÓN

Quiero expresar primero de todo que este libro está orientado a encontrar la luz, la salida o el modo de vivir mejor con una tendencia que tenemos algunas personas.

No pretendo remplazar, substituir, invalidar, ninguna obra, tesis, teoría, investigación o descubrimiento sobre el tema. Hablo sobre ello para nombrar el malestar que genera, como ha sido mi caso desde temprana edad, y muy especialmente para exponer todo aquello de útil que he adquirido por el camino y que considero puede beneficiar a quienes viven en situación parecida.

A modo de poner en contexto a la persona lectora, en los primeros capítulos hago mención del entorno y de las circunstancias en que recuerdo empezó a ocurrirme, no siendo necesario seguir un orden de lectura y pudiendo ir directamente a los recursos o los capítulos cuyos contenidos interesen.

Mi propósito es enfocar esta publicación como un soplo de aliento, una guía compañera tal vez, una vis-

lumbre de que algo distinto es posible respecto a esa vivencia.

También es poner fuera lo que ha estado dentro, guardado prácticamente en silencio, para verlo como un gran cuadro en movimiento en el que otras personas puedan ver reflejadas partes tuyas, como una especie de “salir del armario” de quien experimentó en alguna ocasión o experimenta recurrentemente eso en soledad.

Es por mí misma, es por todas ellas, con confianza en la fuerza de la vida, con entrega, que aquí va mi recorrido por un laberinto que a ratos ha sido muy inquietante y a ratos todo se ha puesto en su lugar instalándose la calma y la paz.

Deseo que mi aportación signifique una perspectiva diferente, un nuevo planteamiento, recursos para hacer frente y el mensaje que de ahora en adelante, quien se encuentre en esa situación, cuenta conmigo si lo desea.

Si lees este libro por curiosidad o para comprender a alguien que tiene esa tendencia, es perfecto. Solo ten en cuenta que la información no es la vivencia y que posiblemente no puedas del todo sentir lo que siente esa persona.

Acompáñala, háblale de los recursos de este libro o regálasele, facilítale ayuda profesional si lo necesita, pero sobre todo, te sugiero que no juzgues ni niegues lo que le sucede, no quieras cambiarlo de repente ni

entres en su mundo si no te sostienes en la incomodidad, la ansiedad o la angustia.

Mencionar, por último, que un buen número de capítulos constan de una o más partes descriptivas sobre el asunto del que tratan, una sugerencia o propuesta a modo de recurso práctico para aplicar y una imagen al inicio.

Las imágenes, que son de mi creación, las he añadido para que la persona lectora pueda notarme más cerca abriéndole otra ventana de mí.

Aclarar que no las he realizado expresamente para este libro puesto que están tomadas de un bloc de dibujo en el cual plasmo en situaciones diversas, con distintos sentires y por supuesto sin propósito alguno de dibujar bien sino de expresar como surja.

No obstante, sí que las he seleccionado según me parecían más acordes a cada contenido.

Tengo una sensación como si la vida me hubiera conducido y colocado a hacer explícito este tema, como si me señalara que tengo una responsabilidad con ello y con compartir con el mundo mi experiencia y mis conocimientos.

1 CÓMO EMPEZÓ TODO

Me revertiré a la edad de seis años, quizá eran ocho, no más.

Una noche me desperté en medio de un sueño que resultó ser una pesadilla, soñé que me pinchaba con una aguja. Me levanté, no sé qué hora sería pero recuerdo a mis hermanas y hermano en pie.

Fui hacia donde estaban y les expliqué el sueño. Creo que me calmó una de mis hermanas que es quien me hacía las veces de madre y a quien yo recurría.

De lo que me di cuenta y lo que me sucedió desde entonces es que esa imagen del pinchazo con la aguja se siguió reproduciendo sola en mi mente, en mi cabeza. Iba sola, reaparecía y volvía a sentir el impacto del pinchazo.

No entendía por qué se reproducía, no se lo conté a nadie, creo que allí empezó mi suplicio con las fantasías de mi mente, con esos pensamientos y esas imágenes que aparecían sin yo entender, con las que me asustaba, con las que me confundía y que a veces alimentaba con mi imaginación haciéndolas crecer.

Solo por aclarar y ubicar a las personas lectoras, mi familia era una de esas que recibiría el nombre de desestructurada, por lo que yo vivía bastante sola y aislada en mi mundo. Más adelante entraré a describir por encima un día de cada día en casa de mi familia de origen, por el momento no lo encuentro necesario más que para poner en contexto a quien esté leyendo esta obra.

Haciendo referencia ahora a biografías que he curioseado de algunos personajes conocidos como Isaac Newton, Marie Curie, Frida Kahlo, Woody Allen, en las que se cuenta el entorno de su crianza y algunas de las situaciones que vivieron, lo asocio con posteriores episodios y conductas particulares de su recorrido.

Puede que esta asociación la establezca a la ligera, es evidente que no significa lo contrario, que toda persona que haya vivido una infancia plena, vaya a tener luego una vida adulta fantástica sin encontrarse un solo revés o varios.

Pero en el sentido contrario me cuesta más de creer que suceda, si alguien sufrió importantes desequilibrios en la etapa de su infancia, dudo que no le quede alguna secuela de mayor o, en todo caso, que no le haya supuesto un reto superarla.

Pienso a veces que mi tendencia a la muerte se deriva del vacío y la ausencia que experimenté de pequeña junto con ciertas escenas domésticas que viví, que de no haber sido así probablemente no miraría hacia allí.

Como sea y tras pasar por psicología, psicoanálisis, psiquiatría, gurú, terapias diversas, eso sigue allí y lo que he aprendido es a convivir, a llevarlo y relacionarme con ello de otro modo, a gestionarlo, con sus picos de crisis que también de vez en cuando asoman.

Con esto no quiero decir que no se consiga liberarse de esa tendencia. Hablo de lo que me ocurre a mí y puede ser que a otra mucha gente.

En mi caso, que convivo con eso, la práctica de meditación es por ahora lo que me permite sobrellevarla como el protagonista de la película “Una mente maravillosa” (irecomiendo verla!) respecto a los personajes creados por su imaginación alterada y que le acompañan siempre. Sabiendo que eso está, sin darle más valor.

Sería bueno enseñar a las personas ya desde pequeñas que los pensamientos y las fantasías son una parte de ellas pero no lo son todo, que dichos pensamientos y dichas fantasías son el resultado de algo llamado mente que es como una fábrica que no para de producir, al estilo, por ejemplo, de una fábrica de chocolate que está día y noche elaborando sus productos.

Sería un buen ejemplo a explicar a las niñas y los niños con su mente fantasiosa propia de la edad, si bien vale para cualquier etapa.

A partir del capítulo 12 explico de forma fácil y sencilla la herramienta de la meditación, cómo practicar, para qué y de qué manera ayuda.

Puede parecer simplista o demasiado difícil el propósito de convivir con algo así. Cuando se ha probado una amplia variedad de cosas, y sigo en ello, llega el momento de dejarse de pelear, de empezar a familiarizarse con la idea de que quizá sea algo que apareció para quedarse, tal como una lesión física o deterioro permanente o un problema de salud crónico.

Percibirlo de esta manera genera cierta relajación porque deja de ser un monstruo contra el cual luchar sino que, sin dejar de ser un intruso, se convierte en una parte más junto con todas las otras capacidades, cualidades y aspectos que las personas tenemos. De este modo, la manifestación de ese monstruo queda acotada dentro de un margen, no lo llena todo o no llena tanto.



PRÁCTICA PARA AYUDAR
EN LA GESTIÓN DE ESA TENDENCIA

Un enfoque diferente

Relaciónate con *eso* con amabilidad e incluso cariño si puedes, con benevolencia y comprensión, tal como haría una madre que ama a su hija o hijo sin discriminación alguna.

Si te preguntas cómo amar *eso* y te sientes incapaz de hacerlo o experimentas rechazo o incluso la simple idea de mirarlo sin desprecio te revuelve las tripas, comienza por rebajar tu enfado, miedo, desprecio, tristeza o lo que quiera que sientas fijándote, aunque sea en breves periodos, en cosas y situaciones que te conecten con una emoción diferente más grata, amorosa o placentera.

No me digas que no encuentras nada porque si te has levantado y has tomado una ducha, por ejemplo, habrás notado ni que haya sido por unos instantes el placer del contacto con el agua caliente (o fría) o del olor del jabón o del tacto de la esponja o la toalla.

Si bebiste café o té o agua, seguramente disfrutaste con el primer sorbo, del sabor, la temperatura, la sensación que provocaba en tu cuerpo o quizás simplemente de cómo se calmaba la sed.

Si saliste a la calle, subiste a un medio de transporte o condujiste un automóvil, probablemente te dio gusto, ni que fuera por unos segundos, el aire, el sol, el paisaje, el confort, la velocidad, el balanceo del movimiento...

No te creas la idea de que no hay nada por lo que disfrutar o sentir placer en el día a día

porque tu cuerpo te dice todo lo contrario ya que cuenta con una serie de mecanismos y procesos fisiológicos para detectar lo que le resulta placentero y hacer que vuelvas a repetirlo.

Solo tienes que fijarte y lo hallarás.

Una vez lo tengas, por muy sutil que sea esa sensación de placer enfócate en ella y en cómo te sientes a nivel emocional. Lo más probable es que haya un indicio de alegría, contentamiento, sonrisa interna, calma, paz, o algo similar por fugaz que aparezca.

Acógete a ello.

Como si tuvieras una lupa sensitiva, fíjate en todos los detalles que se manifiestan en el cuerpo tanto a nivel sensorial como emocional.

Cuando lo tengas, haz memoria de esa vivencia porque es un indicador de que eres capaz de tener experiencias reconfortantes. Esto te dará una pista de que sí puedes tener un enfoque, una manera de estar más relajada, más blanda, más amable, y con ella atender *eso*.

Es decir, cuando te ocurra, cuando se presente esa imagen, esa idea o ese impulso relacionado con la destrucción, la muerte, no te pelees con ello, no te machaques, no te agredas con discursos internos que no conducen a ningún

lado. Acompáñalo con la máxima serenidad posible.

Ya sé que suena raro y como imposible estar en la serenidad cuando el cuerpo y la mente se tensan y se ponen en alerta. Precisamente es entonces que toca ser lo más amable posible contigo, toca tratarte con cariño.

Eso está ahí por alguna razón que quizás nunca consigas descubrir cuál es (¡o quizá sí!), no te discutas con ello, como una vecina o un vecino pesado que no entiende y no queda más que ser paciente.

De momento, empieza a aplicar esto, a acercar a la idea de recibir la visita de *esa vecina*, *ese vecino*, con la mínima desesperación posible y la mayor suavidad que puedas.