

QUINTO TESTIMONIO

Diagnóstico: dolor muy profundo en el corazón: el dolor de la traición.

Sexo: mujer

En un momento dado, contactó conmigo una chica joven, de unos 40 años, muy abatida.

Guapa, inteligente, aparentemente muy segura de sí misma pero sin brillo en la mirada. Me comentó que su mejor amigo, su marido, le había mentido, y esa mentira ella la vivía como una gran traición: él se había encaprichado de otra mujer. Simplemente fue un flirteo telefónico, pero para mi paciente fue una de las peores desgracias que le podían ocurrir en la vida, esto y perder a un hijo. Repetía esta frase sin cesar porque sentía literalmente que tenía un puñal clavado en su corazón.

Fue uno de los casos en los que de inmediato tuve que enseñarle a trabajar los cuatro pilares descritos en mi primer libro: "Un nuevo principio después de un gran final." Debía gestionar esa soledad, aceptar lo que la vida le deparaba, aprender de esa experiencia y perdonarse a sí misma. Más adelante ya perdonarás. Evidentemente se me quedó mirando con cierto asombro. Creo que si hubiera podido, me hubiera partido la cara.

La lección era para ambos, para su marido y ella "¿Qué debes aprender de esta situación? Ya no te lamentes, pues no puedes cambiar tu pasado. En cambio, aprende la enseñanza que te brinda esta experiencia, y luego ya decidirás qué hacer", le dije.

Lo logró pero tengo que reconocer que fue difícil, dado que la mente humana o, mejor dicho, el EGO no en-

tiende el perdón; el ego compite, no comparte. Tras largas sesiones mi paciente logró entender.

Gracias a este caso, reforcé mis lazos con el perdón in-condicional (sin condiciones) y supe una vez más que este pilar era la última puerta para llegar a la comprensión; comprender por qué ese ser humano ha actuado de ese modo en un momento dado, en esas circunstancias, y con esas personas. El perdón incondicional está dentro de un bloque de hielo en nuestro corazón; tan sólo debemos permitir que poco a poco suceda el deshielo. Nadie dice que sea fácil al contrario, perdonar sin juzgar al otro es lo más difícil de un proceso terapéutico en mi opinión, pero hay que tener en cuenta que la lógica no nos va a llevar a esa cima. Lo hará la pasión de nuestro corazón.

Su relato.

«Seré breve. Tengo muchos defectos, pero una gran virtud: soy fiel a las personas que me rodean. No soy capaz de mentir a nadie, (estoy segura que mi cara me delataría). Creo de verdad que cuando alguien me dice "te quiero" lo dice de corazón, porque así lo vivo yo. Pues bien, un día esta creencia se rompió. Y tuve la sensación que todo mi vida se había ido al garete, lo viví como un gran hundimiento, pero de todo el proceso que he pasado destacaré dos fases importantes: por una parte, aceptar lo que la vida nos ofrece a través de experiencias positivas o quizá menos positivas. Y por otra, observar el acontecimiento como si lo viéramos desde un balcón. No luchar en contra de la experiencia, sino fluir con ella; y no juzgar a nadie, porque tampoco me gusta que me juzguen a mí.

Pero no nos engañemos, y ahí Anna tuvo mucho trabajo conmigo hasta que yo no entendí que cualquier experiencia que vivimos, positiva o negativa, viene dada para que aprendamos una lección de vida; que no perdamos el tiempo mirando el mensajero, sino que nos fijemos en el mensaje. El perdón in-condicional fue realmente una auténtica pesadilla.