

La terapia que me cambió la vida

Por la doctora Joan Borysenko. Artículo cortesía del Instituto Hoffman de Estados Unidos

"El Proceso Hoffman es el programa más efectivo y completo que conozco para curar las heridas de la infancia"

Una noche mi hijo Justin de veintitrés años y yo estábamos sentados en la mesa de la cocina. Max, nuestro rottweiler, estaba acurrucado en el suelo, a nuestros pies. Era un momento duro para la familia. Justin había acabado la universidad y se trasladaba a la isla hawaiana de Kauai a finales de mes. Su hermano menor Andrei empezaba la universidad. Su hermana Natalia se estaba a punto de casar, y mi marido Miroslav y yo estábamos considerando la posibilidad de cambiar de vida y mudarnos de Boston a Colorado. Me levanté para irme a la cama pero Justin me llamó. Noté cierta urgencia en su voz que me preocupó hasta que vi que sonreía feliz. Me miró fijamente a los ojos. "Mamá, tengo que decirte algo importante. ¿Me estás escuchando? ¿De verdad?". Me abrazó. "Te quiero", me dijo. "Te perdono y te suplico que me perdones".

Los dos empezamos a llorar. Le susurré al oído "Te quiero, Justin. Te quiero mucho y te perdono". Nos balanceamos lentamente todavía abrazados. Luego nos sonreímos y estallamos de alegría cantando el animado estribillo de Red y Stimpy, nuestros dibujos animados favoritos: ¡Felicidad, felicidad! ¡Alegría, alegría! Cogidos de las manos cantamos y bailamos en aquella habitación iluminada por la luz de la luna como un par de chiquillos.

¿Parece raro, verdad? Pues no lo es si has hecho al Proceso Hoffman, que Justin y yo habíamos realizado hacía poco. Su fundador, Bob Hoffman, lo creó en 1967 para ayudar a la gente a transformar los patrones de sufrimiento emocional y espiritual aprendidos en la infancia.

Carl Jung y John Bradshaw afirmaron que no podemos encontrar la luz en nuestras vidas hasta que nos enfrentemos a la oscuridad y transformemos el dolor original que vivimos en la infancia. Hasta este instante vivimos dominados por el Niño Herido y emocionalmente inmaduro que llevamos dentro y que busca el amor incondicional que necesita pero que no recibió de su familia. Según Hoffman adoptamos patrones emocionales negativos en un proceso que se llama Síndrome del Amor Negativo. Cuando los padres son incapaces de amar a sus hijos incondicionalmente, los niños se sienten apartados y abandonados. Su desesperación va en aumento. En consecuencia intentan retener el amor de sus padres imitándoles de forma inconsciente. De alguna forma están diciendo: "Mirad, papá y mamá: soy como vosotros. ¿Ahora me querréis?" De esta forma adoptamos algunos de las peores rasgos del carácter de nuestros padres.

De adolescente escribía un diario en el que enumeraba todo lo que no me gustaba del trato con mi madre. Me juré a mi misma que nunca haría todo aquello con mis hijos. Sin embargo, cuando fui madre me di cuenta de que repetía algunos de los comportamientos más destructivos de mi madre con ellos. Por ejemplo, detestaba el hecho de que mi madre me hiciese sentir culpable para que me comportase bien. Aún así, de mayor yo también hacía sentir culpable a los demás. Me indignaba cuando veía que mi madre se preocupaba por cualquier cosa, desde los gérmenes al dinero, por mucho que todos estuviésemos sanos y tuviésemos dinero de sobras. Me convertí en lo que el psicólogo

Albert Ellis llama una "persona que sufre terribilitis".

No soy como mi madre

Nadie es una copia exacta de sus padre o madre. En la adolescencia, los jóvenes buscan su propia forma de ser en vez de adoptar los rasgos paternos negativos, como ocurre en la infancia. Pero como nos sentimos poco queridos e infravalorados, lo que nos hace únicos no llega a aflorar. Los intentos de ser queridos imitando a nuestros padres no funcionaron y empezamos a definirnos como *no-soy-mi-madre* y *no-soy-mi-padre*. En mi caso, fue a los treinta cuando me di cuenta de que la mayor parte de mi personalidad se había desarrollado como rebelión a la personalidad de mi madre. Yo no era Joan, de hecho. Ni tampoco Lillian. Un ejemplo: de pequeños, mi madre merodeaba por la casa como si fuese la Gestapo de la Salud. Escrutaba cada bocado que comíamos, nos tocaba la frente buscando décimas de fiebre, y esperaba detrás de la puerta del baño gritando ¡No tires de la cadena! para después entrar y examinar nuestras deposiciones. Una vez, cuando en verano ya hacía fresco, le preguntó al pediatra si mi hermano debía dormir con pijama de felpa o de algodón. Me sentía agobiada por mi madre, así que de adulta no quise tener termómetros en casa. Mientras que mi madre nos tenía en la cama incluso cuando ya estábamos curados, mis hijos iban a esquiar aunque presentasen síntomas de resfriado. Si a mí me obligaban de pequeña a comer gelatina y caldo para el dolor de estómago, yo, en cambio, dejaba comer a mis hijos lo que les viniese en gana.

Sin embargo, algunas de estas formas de rebeldía contra mi madre fueron positivas. Ella creía que las emociones eran muestras de debilidad y que la religión era una bobada. De hecho, me prohibió que estudiase psicología o religión. Creo que el interés que he sentido toda mi vida por la psicología y la espiritualidad se deben claramente a mi rebeldía adolescente contra las opiniones de mi madre. Sin embargo, mientras tales intereses se asociasen a la rabia que sentía por mi madre nunca podrían florecer en mi alma. Debía trabajar el sentimiento de rabia que sentía y situarme en el perdón, fuera de su control. Con el Proceso Hoffman incluso fui más allá del perdón y sentí una profunda compasión y respeto por la lucha de mis padres. Sentí gratitud por lo buenos padres que habían sido, sobre todo después de saber todo el dolor que acarreaban de su propia infancia.

Según el proceso Hoffman estamos formados por cuatro partes: el niño emocionalmente herido, el intelecto adulto, el yo espiritual y el yo físico corporal. El objetivo del Proceso es animar el niño herido emocionalmente a madurar y a convertirse en un adulto consciente y afectuoso y a reeducar el intelecto adulto de forma que acepte y trabaje con su yo emocional al servicio de su yo espiritual. Estos tres aspectos se integran en el yo físico —el cuerpo— que puede expresar una salud y una sexualidad óptimas y una relación armoniosa con el mundo natural a través de los sentidos. Mi marido, Miroslav, fue el primero de la familia que se sometió al Proceso Hoffman. Esperaba poder resolver parte del dolor que había experimentado en su infancia y mejorar la relación con sus padres, consigo mismo y nuestros hijos. Observé que Mirosh rellenaba diariamente unos formularios previos al Proceso en los que debía considerar detalladamente cientos de características negativas potencialmente presentes en sus padres. Luego tenía que considerar cuáles de estas características había adoptado y contra cuáles se había revelado. Cuando Mirosh volvió a casa después de acabar el proceso, me imaginé que mostraría aquel entusiasmo tan propio de los que se acaban de

convertir. Me preparé para ser agradable, pero me llevé una sorpresa. Después del Proceso, Mirosh casi no dijo nada sobre lo que había vivido durante la semana que pasó con tres profesores y dieciocho alumnos aislado en un hotel tranquilo de Cape Cod en Massachusetts.

Su presencia era mucho más elocuente que sus palabras. Parecía mucho más conectado con sus sentimientos y a la vez más respetuoso con los míos. Estaba tranquilo y cariñoso. Me escuchaba con más atención. Parecía como si su antiguo mecanismo interno ya no funcionase, e incluso si yo empezaba una retahíla de críticas, no se ponía a la defensiva. La conexión que establecía entre yo y su madre había desaparecido, o al menos había disminuido en gran parte. Me veía a mí como un ser independiente, no a través del filtro de su relación con su madre. Además, era capaz de cultivar una relación más cercana y cariñosa con sus padres, una relación que se ha vuelto más profunda con el paso del tiempo.

Después de observar los cambios que había sufrido Mirosh, me apunté al Proceso al cabo de dos meses. Quería disminuir las conexiones que establecía y que a menudo me impedían ver a las personas tal como eran. También quería convertirme en una persona más animada ya que, a pesar de todas las terapias, pocas veces me sentía alegre. La vida me resultaba algo serio, una carga. Y, a decir verdad, a menudo no disfrutaba del simple hecho de estar viva.

Trabajo sagrado

Realicé el Proceso en Oakland, California, uno de los muchos enclaves que hay por todo el país: un lugar extraordinariamente tranquilo, un monasterio en lo alto de una colina. Lo primero que me llamó la atención fue una estatua de la Virgen y el niño Jesús, pero aún así me sentía un poco asustada. Entraba en este lugar no como la profesional segura de sí misma que ayudaba a los demás a curar sus heridas emocionales, sino como Joan a secas con sus propias heridas. No me podía esconder detrás de nada.

Me sentí mucho mejor cuando me entrevistó Tim Lawrence, uno de los profesores del equipo formado por tres profesores y dos becarios que trabajarían con nuestro grupo de 21 estudiantes. Tim se había leído mi material atentamente, había entendido mis patrones de comportamiento y era muy amable, respetuoso y afectuoso a pesar de lo que sabía sobre mí. Salí de la entrevista con la sensación de que me iban a guiar con cuidado, afecto y a consciencia por una transformación que no dejaría nada por examinar, o como decimos en el Proceso, ningún patrón intacto.

Cuando entré en la sala en la que trabajaríamos la semana siguiente me sentí aún más tranquila al ver a un chico de la edad de Justin. El padre de Steve había realizado el Proceso el año anterior. Sabía que las dos primeras semanas del Proceso, llamadas acusación de la madre y acusación del padre, eran una fuerte descarga de rabia ante los peores rasgos negativos de los padres. La presencia de Steve me dio esperanzas para creer que los dos próximos días llamados "defensa de los padres" nos llevarían a la curación. Pensé que, de no ser así, él no estaría allí.

Un año más tarde, mi hijo decidió que quería participar en el Proceso. Yo no albergaba ningún miedo acerca de la rabia que Justin descargaría sobre mí al comienzo de la semana porque confiaba en su transformación posterior. Me reí muchísimo cuando Justin me contó que incluso tuvo que añadir más páginas a la lista preProceso de rasgos negativos de los padres. Me di cuenta de que era un perfeccionista, ¡un rasgo que había heredado justo de mí! Ser consciente de los rasgos negativos de los padres es crucial para eliminar estos rasgos en nosotros mismos. No se ignoran las viejas heridas ni se perdona al instante —un callejón sin salida que, según Hoffman, es como poner nata para tapar la basura— sino que se trata específicamente cada rasgo negativo nuestro y de nuestros padres. Los últimos dos días del Proceso aprendimos una técnica muy eficaz para neutralizar nuestros patrones negativos y liberar energía para responder de forma más creativa.

Un aspecto clave del Proceso Hoffman es el contexto espiritual en el que se trabajan sentimientos como la rabia, el perdón, la compasión y la reparentalización. Una de las primeras experiencias de la semana fue el "Viaje a la luz", una potente visualización que nos llevó hacia la luz y nuestro yo espiritual sabio, compasivo y afectuoso.

En este contexto sagrado nos reencontramos con el niño herido emocional y el intelecto adulto, cuyas voces beligerantes eran fácilmente identificables con el discurso interno cansino, humillante, crítico y derrotista al cual me había habituado. Era evidente que esta inacabable rencilla conmigo misma conformaba mi ego, un término que no uso en el sentido psicológico estricto, sino para describir las limitaciones de mi yo a causa del amor negativo, el cual percibe el mundo en términos de miedo, falta de amor y carencias. Me entusiasmaba comprobar cómo la disputa entre el niño asustado y el ego maltratado es la cortina de humo que llena de oscuridad la claridad natural y el amor incondicional que están en el centro de la existencia, el alma y el yo espiritual.

Me animaron a poner todo mi yo al servicio del Proceso, que yo veía como un método que aunaba compromiso espiritual y sanación psicológica. Ninguno de los sistemas de crecimiento psicológico que había estudiado hasta aquel momento me habían hecho vivir una experiencia tan impactante del yo gracias a un procedimiento concreto y directo de desmontar el ego con amor.

Todos mis compañeros experimentaron el Viaje a la luz como un retorno a casa a nivel espiritual, un nuevo despertar a su verdadera naturaleza. El deseo de vivir en la calma del yo interior, y no en la morada del niño emocionalmente herido y del intelecto sabelotodo, nos infundió el sentimiento de estar alcanzando un objetivo superior a medida que nos adentrábamos en nuestra rabia. Y no estábamos solos. Durante el Viaje a la luz también nos encontramos con nuestros guías espirituales. No estoy exagerando, os lo aseguro. Como psicóloga médica en un hospital y directora de varios talleres, he conocido a cientos de personas que han visto a su guía espiritual cuando han estado a punto de morir. A menudo estas personas siguen manteniendo una relación con su guía espiritual una vez han vuelto a la vida. Por suerte no tuve que estar a punto de morir para conocer a mi guía espiritual, con quien me sigo comunicando desde que acabé el Proceso Hoffman.

La verdad está en el alma

El intenso trabajo del Proceso me pareció una experiencia muy íntima por mucho que se realizase en grupo casi todo el tiempo. A veces trabajábamos en grupo y luego nos dirigíamos a las habitaciones para escribir nuestros diarios, a menudo durante horas y horas. Escribí centenares de páginas en una semana, y de repente entendí muchas cosas acerca de mí y mis padres. Durante la etapa de defensa de los padres realizamos un ejercicio de visualización en el que nuestros yo con 12 años entrevistaban a nuestros padres cuando tenían 12 años para encontrar qué rasgos del amor negativo habían heredado ellos de sus propios padres. En mi caso, tuve una revelación sorprendente de cuando mi padre tenía seis años que explicaba muchos de sus miedos y creencias.

Mi padre era una de las personas más afectuosas y respetuosas que he conocido, pero también una de las más asustadas. Golpeé mucho rato los cojines por el miedo que me había infundido y que tanto me había limitado en la vida. Pero no tenía la más remota idea del origen de este miedo hasta que viajé en el tiempo para entrevistarle y conocer una realidad paralela, aunque absolutamente real.

Mi padre me contó que el marido de la cocinera de la familia le había agredido brutalmente. Más que sentir cómo me contaba la historia, la reviví como si estuviese en su cuerpo experimentando el horror que había sentido en cada momento. De repente, me encontré a mi misma agitándome en la cama, llorando y gritando, expresando el dolor de un niño profundamente herido mientras revivía el trauma de mi padre. Acabado el dolor, me encontré siendo otra vez una niña de doce años que consolaba a su padre. Me sentía como si hubiese estado en el alma de mi padre y hubiese podido leer lo que había quedado impreso en ella. ¿La agresión que había revivido había sido real en el sentido de que había pasado de verdad? No podía saberlo ya que mi padre había muerto hacía 16 años y mi madre tres. Sin embargo, los terapeutas de Hoffman creen que la mayoría de revelaciones se pueden corroborar. Sea como fuere, no importa si lo que experimenté fue literalmente cierto. Como el analista junguiano Roger Woolger declara, dichas experiencias en el reino de la imaginación tienen la categoría de psíquicos o de verdaderos en el alma por el hecho de que ofrecen una explicación a patrones vitales y que nos preparan para la transformación psicológica y el crecimiento espiritual.

En el proceso me sentía segura y reconfortada. Mis profesores me indicaron con dulzura algunos de los rasgos negativos que yo no había identificado en mí. En ningún momento del trabajo sentí confrontación. Todo lo contrario, era un trabajo sincero, profundo y respetuoso. El grupo se unió muchísimo durante una semana y, a pesar de trabajar intensamente, nos reímos un montón y hubo mucho compañerismo entre nosotros.

A los profesores no se les escapaba nada, seguían atentamente cómo interactuábamos. Todo era susceptible de ser transformado. El teatro y algunos bellos rituales dieron un cariz muy especial al trabajo. Algunos rituales eran tan emotivos que siempre los recordaré como momentos únicos de mi vida.

Uno de estos momentos fue cuando topé con el triste hecho de que no me había preocupado lo suficiente en vivir. La vida me parecía dura y yo tenía la tendencia de sufrir por todo. Gracias a la belleza del ritual me di cuenta de que la vida era una elección, y de que yo era libre de escoger. Elegí vivir. Le grité al cielo, "¡Escojo la

vida!, ¡Quiero vivir!, ¡Viva!".

En concreto, uno de los cambios que experimenté desde que hice esta promesa es el aumento constante de la felicidad y la gratitud a partir de aquel día. Además, me resultaba imposible culparme o avergonzarme de mí misma o de los demás. El lema de Hoffman es: "todos somos culpables pero nadie tiene la culpa". En efecto, yo había adoptado patrones negativos de mi padre y mi madre que me habían hecho sufrir muchos años. Luego los transmití a Justin, Natalia y Andrei. Soy culpable, pero no tengo la culpa. Simplemente estaba pasando los pecados de mis padres a mis hijos de la misma forma inconsciente en que se han ido transmitiendo desde los albores de los tiempos.

Mi propio despertar, el hecho de hacerme responsable de vivir mi vida de forma más cariñosa, compasiva, sincera y alegre me había convertido en una presencia sanadora. Sentía que había curado a mi familia, tanto a mis antepasados como a mis descendientes.

Desde que ha realizado el Proceso, Justin emana felicidad. Estar cerca de él te inspira. Es alguien atractivo en el sentido estricto de la palabra: te sientes bien contigo mismo cuando estás con él. Para Justin fue toda una sorpresa. Esperaba que el proceso le aportaría alguna mejora pero no podía imaginar el alcance del cambio. "Me veo a mi mismo como un recipiente lleno de amor", me comentó. "No me siento apartado ni rechazado. Puedo amar a alguien sin importarme si me quiere. Sentir amor es suficiente gratificación".

Me he dado cuenta de que Justin y yo podemos ser mucho más sinceros respecto a nuestras necesidades. No hacemos lo que los demás esperan de nosotros por el amor negativo o simplemente por complacer. Y si nuestro comportamiento no es el que la gente espera podemos actuar de forma más compasiva y sintiéndonos menos culpables. Mientras estábamos sentados enfrente de la ventana viendo la lluvia caer por las hojas del cerezo llorón, Justin me dijo: "la espiritualidad resulta natural, ahora, es una parte natural de mi ser. No es el resultado de la meditación o el yoga, sino algo del día a día".

Hablamos sobre la oscuridad, sobre el odio a nosotros mismos que ambos habíamos sentido en ciertos momentos de nuestra vida y en cómo habíamos intentado evitarlo a través del alcohol, el trabajo, la gente o la meditación. Me di cuenta de que había ganado dos kilos desde mi estancia en el Proceso, pero por primera vez en la vida no me importó. Me sentía bien conmigo misma. Me sentía sana y no me importaba que los pantalones no me abrochasen. Justin se sentía igual. El verdadero atractivo no es físico, sino es el reflejo de la fascinación que sientes por la vida y que proviene del interior.

La heridas hacia la sabiduría

Mis hijos ya son mayores y me siento muy satisfecha. Mi niño emocional herido también se ha hecho mayor. No soporto la idea de que tengamos que mimar eternamente a nuestro niño herido interior, animándolo a llorar y a que persistan nuestras sentimientos o nuestra victimización. Nunca es tarde para crecer. Y siempre podemos convertirnos en mejores padres.

En el último ejercicio del proceso, llamado Clausura, experimenté que el amor y la curación alcanzaba en el tiempo y en el espacio a toda nuestra familia: pasado, presente y futuro. Dado que mentalmente cortamos las cuerdas que nos atan al amor negativo, podía sentir que la curación iba hacia adelante y hacia atrás en el tiempo, abarcando a mis ancestros, expandiéndose a todas mis relaciones.

Cuando Justin asistió a la Clausura sentí que recibía la curación que él había mandado a su linaje. La semana en que Justin realizó el Proceso intenté imaginarme lo que estaría haciendo en aquel momento, pero la séptima noche, durante la Clausura, estaba ocupada preparando la cena. De repente miré a Mirosh y sentí un incontenible sentimiento de amor hacia él. Me pareció adorable. Cada pelo de su cabeza me resultaba familiar y querido. La gratitud por nuestros veintiún años de matrimonio se apoderó de mí y empecé a llorar de alegría. Mi perro y mis dos gatos estaban también ahí, y mi amor incontenible fluyó hacia ellos y desde ellos hacia mí. Me sentía conectada con todo y experimenté un cambio radical en mi percepción de las cosas. No podía discernir dónde acababa yo y dónde empezaban el resto de cosas.

Justin y yo hablamos más tarde y me contó que había tenido una experiencia particularmente intensa conmigo en su visualización. Nuestra experiencia compartida era el reflejo de las enseñanzas de la 27ª generación de la médica cherokee y profesora de budismo tibetano Dhyani Y Wahoo. Ella afirma que cada acto de curación es un acto de servicio que realizamos no sólo para nosotros mismos, sino para nuestra familia, grupo, nación y todos los seres.

Siempre he creído que como se trata de una curación del corazón resulta muy simple, ya que nosotros formamos un todo. A pesar de las experiencias que hemos tenido en nuestra vida, a pesar de las heridas que hacemos y recibimos, nuestras almas nunca dejan de brillar si crecemos siendo más compasivos y sabios. Los budistas tibetanos comparan nuestro yo espiritual, lo que ellos llaman nuestra verdadera naturaleza o rigpa, con un espejo. Refleja el drama, pero en sí mismo es invariable. Curarse significa alejar las nubes que ennegrecen la percepción de nuestra verdadera perfección. Gracias al Proceso nos convertimos en alquimistas que transforman las heridas en sabiduría. Podemos realizar este proceso de muchas maneras, con terapia, programas de 12 pasos, sueños, meditación y bendición. Cada uno debe encontrar su camino, si bien cuando estamos preparados para curarnos el camino correcto se nos muestra. En el caso de nuestra familia el Proceso Hoffman supuso una gran apertura en el momento perfecto de nuestras vidas.

La doctora Joan Borysenko es cofundadora de la clínica Harvard Mind-Body Clinic, y autora de los éxitos de ventas *Guilt is the Teacher, Love is the Lesson*; de *Minding the Body, Mending the Mind* y de *Fire in the Soul: A New Psychology of Spiritual Optimism* (Warner Books, 1993). En español: *Fuego en el alma* (La Lámpara de Psique, 2005), *Tu mente puede curarte* (Nueva Era, 2011), *Pase lo que pase no es el fin del mundo* (Urano, 2010) *Paz Interior para gente ocupada* (Urano 2010)