



Índice

Descargo de responsabilidades	10
Introducción.....	11
<i>Primera parte: Normalizar</i>	21
Capítulo 1. La oscuridad interior	23
Capítulo 2. ¿Por qué la chispa interior?	39
Capítulo 3. ¿Qué es la chispa interior?	69
<i>Segunda parte: Aclarar</i>	93
Capítulo 4. El cambio.....	95
Capítulo 5. Libertad total	125
Capítulo 6. Predisposición al cambio	157
<i>Tercera parte: Capacidad de acción</i>	183
Capítulo 7. Cómo superar los conflictos	185
Capítulo 8. ¿Quién eres ahora?	209
Capítulo 9. El camino hacia tu chispa interior	233
Epílogo.....	261
Fuentes de inspiración	267
Sobre la autora.....	269





***«En mi búsqueda de todas las cosas, descubrí
que no había nada, y pude experimentar la
serenidad en las fluctuaciones de la agitación».***

A mis abuelas, a mi madre y a mis hermanas. A mis queridos amigos, a los bailarines del alma y a mis maestros. A todas las mujeres que cargan con su pasado y su futuro en sus caderas, en sus brazos, en sus palabras de consuelo y en su experiencia de las dificultades.

A mi padre, por enseñarme que la vida es mucho más que trabajo. A mi esposo, por encender constantemente mi chispa. Por recordarme continuamente la grandeza de todo, más allá de lo imaginable. A mis hijos, por la chispa y vivacidad de sus sonoras y súbitas carcajadas. Por enseñarme la plenitud del corazón y a vivir la vida desde la chispa interior.





Descargo de responsabilidades

Este libro es una invitación a la contemplación y a que el lector pase a la acción. El programa, en sí mismo, está diseñado para servir de soporte e inspiración y para incentivar a la acción. Su finalidad es fomentar la fuerza interior de los lectores, incitarlos a actuar, incrementar su conocimiento y ayudarlos a atar cabos, para que accedan a su propia sabiduría, la utilicen y puedan superar sus conflictos emocionales y su estado de estancamiento. Todas las historias de los pacientes son ficticias, aunque están inspiradas en casos terapéuticos de la vida profesional y personal de la autora. En la sección «Las recetas para el bienestar» (página 239), la autora expone las razones y las contraindicaciones de las prácticas recomendadas, sin embargo, estas no deben considerarse un tratamiento para las enfermedades y los trastornos mentales. Son una vía de esperanza en el viaje personal de las transiciones emocionales. En el transcurso de la lectura, se recomienda al lector que se quede con aquello con lo que sienta afinidad y que deje el resto.





Introducción

Me pusieron el nombre de mi abuela paterna, que se llamaba Kristin. Vivía al pie de unas majestuosas montañas, iluminadas por el sol de la medianoche y rodeadas por el salvaje y helado océano de las islas Lofoten. Soportó muchas dificultades en su infancia y como madre de seis hijos. Además de cuidar de su extensa familia, que incluía a su familia política, también cuidaba de los animales de la granja familiar y del campo, para alimentar a todos. Falleció cerca de donde estoy sentada en estos momentos, en la punta de una colina con vistas a la ciudad, a las montañas y a los fiordos.

El recuerdo que tengo de ella era de una abuela con generosos pechos, que siempre tenía algo de comer preparado cuando la familia la visitaba. Olía a rosas, llevaba las uñas pintadas de esmalte rosa pálido y vestidos de flores y tenía el pelo rizado. Los recuerdos de infancia que me contaba mi padre reflejaban una vida que a él le encantaba, y eso reforzaba el amor que sentía hacia ella. Pero cuando me hice más mayor, empezó a compartir otras historias menos idílicas: de una madre con carácter que, a veces, hablaba con dureza a sus hermanos mayores, o





La chispa interior

de los bofetones de su mano en las suaves mejillas de sus hijos. Ese era un aspecto de mi abuela que yo desconocía. Curiosamente, escuchar estas historias cuando ya era adulta me ayudó a apreciarla todavía más. La imagen que tenía de ella y que tanto tiempo conservé en mi mente cobró vida cuando fui consciente de sus penurias y de sus esfuerzos para superarlas. Mi abuela de cuento de hadas se hizo real.

Cuando yo tenía veintipocos años me dijo: «Tienes chispa, Kristin. Como una copa de burbujeante champán». Acepté sus dulces palabras como un cumplido, pero, en realidad, no hicieron mella en mí. Diez años después, fui madre. La maternidad no solo trajo consigo los cambios evidentes y esperados: cambios físicos, en mi forma de pasar el tiempo y en lo que me concentraba todos los días. Me encontré, de pronto, sumida en una ola de autoindagación existencial. La matrescencia,^{*} el proceso de convertirme en madre, inesperadamente, se convirtió en un punto de inflexión en mi vida, a unos niveles para cuya profundidad no estaba preparada: jamás hubiera imaginado que la respuesta biológica tendría semejante impacto. Asumir el papel de madre y progenitora significaba que tenía las emociones a flor de piel la mayor parte del tiempo, y parecía como si estuviera siempre alerta. Después de la llegada de nuestro segundo hijo, el desgaste diario de la maternidad, que, por aquel entonces, ya se acercaba al cuarto año de mal dormir ininterrumpido, me empezaba

^{*} Término acuñado por la antropóloga Dana Raphael, que se refiere a la etapa de transición que viven las mujeres de no tener hijos a ser madres (Nota de la T.).





Introducción

a pasar factura. Me di cuenta de que me sentía una persona esencialmente distinta. Recordé las dulces palabras de mi abuela, pero, esta vez, tuvieron un profundo efecto. Observé que mi chispa interior se había extinguido. Reconocí que estuvo presente una vez, pero, ahora, había desaparecido. Quizás sepas a qué me refiero, tal vez tiempo atrás eras más feliz y te sentías más viva, más radiante y llena de energía. Y en estos momentos, ese sentimiento no es más que un recuerdo lejano.

Estaba en pleno proceso de matrescencia, pero era consciente de que me quedaban muchas dificultades por superar. Sabía que la vida no iba a detenerse para complacerme. Si quería reclamar mi chispa interior, tenía que pasar a la acción. Y lo hice. Empecé a escribir apasionadamente. Las palabras fluían de mí, a través de historias y fragmentos. El anhelo de creatividad, de espontaneidad y de pasármelo bien me pilló por sorpresa, y proseguí. Por el camino, descubrí mi chispa interior y volví a conectar con mi sentido de identidad. Encontré la manera de afrontar el esfuerzo que implica la matrescencia, en vez de resistirme a ello.

Este libro trata de *cómo ser capaces de superar nuestra lucha emocional*, mientras atravesamos cualquier etapa difícil de transición, como la maternidad. En primer lugar, déjame decirte que todos tenemos esa chispa interior. Más adelante, te explicaré qué es, pero, por el momento, créete esto: la chispa interior es innata. Es el efecto de estar vivos. Pero es fácil perderla de vista.

No podemos prosperar cuando experimentamos malestar o inquietud. No mejoramos cuando estamos





La chispa interior

estresados. En los últimos años, se ha generado toda una industria millonaria en torno a la reducción y la gestión del estrés. Es un hecho demostrado que un nivel alto de estrés, a largo plazo, es perjudicial para nuestra salud.

Sin embargo, aunque esto sea cierto, no todo el estrés es tan malo. Prácticamente, todo a lo que estamos expuestos es un factor de estrés y tiene el potencial de activar nuestros sistemas de alarma interiores. Estamos receptivos al estrés, porque nuestro cerebro y nuestro sistema nervioso están conectados para alertarnos cuando es necesario. Tener hambre, sed o ansiedad, o sentirnos solos, son manifestaciones de este sistema de alarma, y son señales saludables para que pasemos a la acción y garanticemos nuestra supervivencia. Estas señales nos indican que busquemos comida, agua y un lugar seguro, y que estemos cerca de nuestra tribu.

Casi todo el mundo, incluida yo, prefiere no tener que esforzarse. Queremos lo fácil, la felicidad, que haga más sol, menos sol, jugar más, ser más diligentes, pero no demasiado serios; queremos lograr nuestras metas, no tener estrés, ganar más dinero, no padecer ansiedad ni depresión, tener un buen tono muscular pero sin excedernos, comer de forma saludable, beber menos alcohol, vivir como si la vida fuera una fiesta, tener una relación, conservar nuestro espacio sagrado, ser esto pero no aquello, etcétera. Bienvenido a la demencial danza de la aversión y el deseo. Los seres humanos estamos hechos de manera tal que siempre tendemos a alejarnos del esfuerzo y de lo difícil. Queremos que las cosas sean diferentes, en general, más fáciles. Este deseo es lo que nos mueve, como un motor.





Introducción

Entonces, podríamos preguntarnos ¿por qué no estamos cambiando nuestra vida constantemente, si el cambio es lo que siempre deseamos y nuestra naturaleza es responder al estrés y pasar a la acción? Como psicóloga, he conocido a muchas personas, hombres y mujeres, que se aferran desesperadamente a las dificultades y a las luchas de las que desean liberarse. Se aferran como si los conflictos fueran un flotador. Naturalmente, este aferramiento hace que aumenten sus conductas controladoras, y al final, puede que fracasen de manera estrepitosa, mientras intentan controlar la situación y su propio malestar. Así, su crítico interior sube el volumen de sus quejas. Se juzgan a sí mismas, juzgan sus pensamientos, sentimientos, a los demás, o se comparan con desconocidos, en su intento de organizar su propio caos, que no hace más que ir en aumento. Desean cambiar con más intensidad y se esfuerzan aún más si cabe.

El viaje por los momentos difíciles nos llevará a cada uno por derroteros muy distintos, dependiendo de las circunstancias en las que nos hayamos criado, de la calidad de las relaciones que fueron nuestros modelos y de nuestra herencia genética personal. Muchos son los factores que determinarán el grado de compasión hacia nosotros mismos con el que seremos capaces de afrontar los desafíos.

No obstante, lo cierto es que, por mucho que queramos cambiar, la mayoría nos aferramos a nuestra situación. Queremos que la vida sea una fiesta, pero somos incapaces de soltar lo que nos tiene atrapados, aunque nos cause sufrimiento y negatividad. Esto se debe, en gran





La chispa interior

medida, a que prosperamos bajo condiciones predecibles, aunque no sean saludables. Nos aferramos a lo que puede que ya no nos sirva, porque lo conocido es predecible y representa la seguridad. Ni cambiamos nuestra manera de pensar ni nuestra conducta; por consiguiente, tampoco lo hacen nuestras emociones. Aunque queramos cambiar, nos quedamos como estamos. Sencillamente, no sabemos cómo salir de este círculo vicioso. El complejo tema de estar listo para el cambio es algo que exploraremos en profundidad en este libro.

Comprender la predisposición al cambio te ayudará a manifestar el cambio real. La meta por alcanzar es liberarte realmente de lo que ya no te sirve. Te acompañaré en este camino y te indicaré los pasos esenciales que has de dar para superar los conflictos emocionales y conseguir un cambio duradero. Pero antes de que empecemos realmente, voy a compartir lo más importante que has de saber, si verdaderamente pretendes volver a descubrir tu chispa interior: has de adquirir el compromiso de la paciencia. Has de ser paciente contigo mismo, con tu forma de pensar y de sentir, y con el proceso del cambio. Has de estar dispuesto a realizar una autoindagación seria y a pasar a la acción. A tope.

Tengo muchas razones para escribir este libro. En primer lugar, quiero apoyarte en tu lucha y ayudarte a reclamar tu chispa interior. Estoy convencida de que puedes conseguirlo. En segundo lugar, quisiera contribuir al debate global sobre lo que implica vivir una buena vida. Creo que, en la actualidad, nuestra forma de vivir y los contextos sociales de nuestra vida –con todos los retos





Introducción

específicos de nuestro tiempo— nos exigen que actuemos sobre nuestro bienestar emocional, como nunca lo habían hecho las generaciones anteriores. Nos merecemos una vida hermosa. Una vida con serenidad, incluso en los momentos difíciles.

Espero que este libro te sirva para crear tu propio retiro casero, donde puedas dedicar algún tiempo a estar contigo mismo en calidad de mejor amigo. Que suponga un medio para interiorizarte con bondad y paciencia, y para volver a conectar con la esencia de tu verdadero yo, que sea un medio para alejarte de la tiranía de estar siempre ocupado y agitado, y de querer controlar el tiempo. Te guiaré en tu indagación interior mediante prácticas, ejercicios y preguntas para reflexionar. Iremos quitando las desordenadas capas de tus conductas, pensamientos y emociones, y, en tu propia esencia, hallaremos tu chispa interior. Ahí descubrirás que tu propósito, tu esperanza y tu sentido están vivos y gozan de buena salud.

La chispa interior es vivir con libertad, o más bien ser libre, es estar exento de pensamientos originados por el miedo, de conductas controladoras, de intentar retener emociones negativas y de tener hábitos nocivos. La chispa interior implica poder acceder al bienestar emocional y cultivarlo. Ese estado donde te dejas espacio a ti mismo, a tu corazón (es decir: emociones), para que luego seas más capaz de dejar espacio a los demás y a sus emociones.

La estructura de este libro

La chispa interior es un manual para ayudarnos a recordar nuestro sentido lúdico, cuando nos sentimos





La chispa interior

asfixiados por la sobrecarga de la vida cotidiana y por el mantenimiento diario de nuestro bienestar. Tener que satisfacer todas nuestras necesidades hace que sea fácil caer en una espiral de agotamiento, que nos encontremos atrapados en una oscura red y que tengamos que luchar por liberarnos. Te sientes listo para el cambio, pero no sabes por dónde empezar o cómo dar el próximo paso.

Este libro te ofrece los medios hábiles necesarios para esos momentos en que te sientes desbordado. Te servirá para aclarar cuál es la razón por la que estás aquí y qué es lo que desearías que cambiara. *La chispa interior* te ayudará a revisar tu propio malestar interior, y te dará *incentivos para actuar* y que goces de más paz y alegría. En última instancia, te revelará cómo puedes (re)encontrar tu **chispa interior**.

Este libro se compone de tres partes. La primera es *normalizar*; aquí se contextualiza el tema de nuestra lucha en lo que respecta al estrés, a sentirnos agobiados y a gestionar el malestar emocional. La segunda parte es *aclarar*, que te marcará las directrices para que des los primeros pasos hacia la indagación esclarecedora y seas más consciente, e incluye incentivos para pasar a la acción, a fin de que puedas conseguir un cambio positivo. Aquí te autorizarás a verbalizar qué partes de tu vida desearías que fueran de otro modo. También descubrirás qué es lo que te está frenando para ir en esa dirección. La última parte es la *capacidad de acción*, que nos enseñará a alejarnos de la lucha y a seguir nuestro camino hacia la chispa interior. Cada capítulo termina con una invitación a la práctica, a la reflexión, a la contemplación o a la autoindagación, y





Introducción

a descubrir los condicionantes que controlan tus paisajes interiores. A lo largo de este libro, encontrarás refugio en ti mismo, conectarás con tu chispa interior y aprenderás a encarnar la grandeza.

He escrito *La chispa interior* para todas las personas que están dispuestas a hacer un cambio en su vida. Lo he escrito como madre, pero también como mujer con una carrera, sueños y ambiciones. Es una oda a todos los que anheláis un cambio, y a mis pacientes que han depositado su confianza en mí y que, en cada uno de sus viajes, me han demostrado que tienen verdadero coraje. Les estoy inmensamente agradecida por todo lo que han compartido. Y es una oda a mi abuela, que me enseñó que las dificultades no tienen por qué impedirte ser feliz y tener una buena vida.



Primera parte:
NORMALIZAR

*En este momento,
ahora*

De la oscuridad interior
a la chispa interior



CAPÍTULO 1

La oscuridad interior

La tendencia hacia la oscuridad

Nací bajo la aurora boreal. Bajo las danzarinas luces del invierno. Me crie en la noche polar. En la tierra del sol de medianoche, donde nunca se pone el sol. Un lugar donde el sol y la luna brillan simultáneamente. Donde el silencio es más silencioso que la absoluta quietud de las primeras horas del amanecer. Y el tiempo siempre es presente, como momentos eternos. Horas azules de inmensidad. Estado salvaje. Pureza. Donde el cielo se funde con la tierra con vientos tan salvajes como tus sueños más irracionales.

Mi camino hacia todo esto

Me crie en plena naturaleza y tuve una infancia sin complicaciones y agradable. Me encantaba hacer fogatas y jugar con mis muñecas Barbie, o ver los documentales de David Attenborough sobre la naturaleza o las películas de Disney. Pero lo que más me gustaba era tumbarme sobre la tierra. Me daba igual que fuera sobre la gélida nieve o sobre la hierba estival. Entre los árboles de los bosques o a la orilla del lago, donde pasábamos las vacaciones y los





La chispa interior

fines de semana. También me encantaba pisar los charcos que se formaban alrededor de nuestra cabaña de madera, en Bodø, donde todavía viven mis padres. Nos subíamos a los árboles y hacíamos sopa de arándanos en la hoguera. Íbamos a pie a las casas, llamábamos a la puerta de nuestros amigos para ver si querían salir a jugar. En invierno, caminábamos hasta el colegio, incluso los días de tormenta, y hacía tanto frío que el viento congelaba nuestras mejillas y no podíamos gesticular. Nos reíamos cuando no podíamos mover la boca por los gélidos vientos. Entonces, nos reíamos aún más por nuestro ridículo aspecto. Mis amigos y amigas y yo nos jurábamos que un día iríamos a vivir a algún lugar donde siempre fuera verano. Y cuando tuvimos suficiente edad, nos marchamos a viajar por el mundo. Pero volvimos. Siempre volvíamos a nuestra tierra del norte, donde no se distingue la separación entre el cielo y la tierra.

¿Sabías que...

... estar en contacto con la naturaleza tiene un efecto positivo para el bienestar emocional? Contemplar el horizonte, pasear por la playa, ir a buscar conchas, caminar por la montaña: apetecible ¿verdad? Los efectos de la naturaleza en la salud mental se vienen estudiando desde hace décadas, y cada vez hay más investigaciones que confirman estos efectos positivos. La conexión con la naturaleza y la inmersión en ella refuerzan la salud mental y el bienestar emocional (Fabjanski y Brymer, «Enhancing Health and Wellbeing through Immersion





La oscuridad interior

in Nature: A Conceptual Perspective Combining the Stoic and Buddhist Traditions» [Reforzar la salud y el bienestar a través de la inmersión en la naturaleza: una perspectiva conceptual combinando las tradiciones estoica y budista (2017)]. Los médicos incluso recetan el contacto con la naturaleza como intervención no sanitaria. Estas prescripciones verdes* ayudan a los pacientes, mediante la exposición a la naturaleza como medio para mejorar su bienestar físico y mental.

Hace algunos años, durante un retiro de silencio, de pronto me vino un recuerdo. Me vi cuando tenía nueve años, apoyada en la puerta de la cocina, hablando con mi hermana, que tiene dos años más que yo. El tema era mi siguiente cumpleaños. *La sirenita de Copenhague* se estaba reproduciendo en nuestro vídeo VHS, que estaba en segundo plano. Mi hermana vaticinó que pronto cambiaría de década, y que eso iba a ser guay; ¿íbamos a ser adolescentes juntas? Le pregunté qué tenía eso de maravilloso, porque algo raro sospechaba. Los celos eran una dinámica bastante frecuente entre nosotras a esa edad. Pero lo dijo sin maldad alguna. Me respondió que a todo el mundo le parecía guay ser adolescente y yo le pregunté por qué. «Porque nunca más volverás a ser niña», respondió.

* Una prescripción verde es una estrategia emergente e innovadora que está diseñada para mejorar la salud física y mental y el bienestar a través de la exposición, y a menudo la interacción multisensorial, con entornos naturales. Un paseo regular por un espacio verde, la participación sistemática en la jardinería (terapia hortícola) y/o la realización de actividades de conservación de la biodiversidad, como la creación y restauración de hábitats, son algunos ejemplos. (Nota de la T).





La chispa interior

«¿Qué?!», pensé. ¿Nunca más volvería a ser una niña? ¿La vida no iba a seguir siendo como hasta entonces? ¿Viendo *La sirenita* en la tele, en la simplicidad y seguridad de nuestro hogar, ¡para siempre!? Sentí una tremenda convulsión en lo más recóndito de mi ser, y apareció un dolor muy profundo en mi interior. Me sentí triste por algo sobre lo que no tenía ningún control, embargada por un sentimiento de pérdida. La conciencia del cambio inevitable, de la impermanencia, se había adueñado de mí.

A partir de aquel día, hice todo lo posible para retrasar o, incluso, detener ese cambio. Fue como si creyera que, de algún modo, podía aprender a controlar el tiempo, y en mis intentos de alejar mi creciente malestar, adapté mi conducta. Con la pretensión de recobrar el control, unas veces era extremadamente ordenada y pulcra, y otras, todo lo contrario. Al principio, esto me ayudó a sentir como si tuviera algo de poder sobre el rumbo de mi vida, y me sirvió para descubrir mi propia capacidad de acción respecto a mi objetivo y cómo iba a conseguirlo. Me di cuenta de que podía elegir una actividad o conducta en la que pudiera destacar y me distrajera de mi malestar. Al menos durante un tiempo.

A los quince años se me despertó la curiosidad, e inicié, apasionada y activamente, la búsqueda de respuestas sobre el sentido de la vida. Estaba hambrienta de respuestas y empachada de preguntas. Había leído *El mundo de Sofía*, del brillante autor Jostein Gaarder, y fue mi primera toma de contacto con la filosofía, pero quería saber más. Poco después, por casualidad, conocí la psicología existencial, al leer la novela de Irvin D. Yalom *El día que*





Nietzsche lloró. Lo que leí me dejó muy intrigada, pues en ello reconocí que mi creciente malestar interior era algo muy humano. Ahora, cuando reflexiono sobre aquello, me doy cuenta de que fue uno de los peores momentos decisivos de mi vida, como lo es para la mayoría de los cerebros adolescentes dominados por las hormonas. Las preocupaciones se manifestaban por la noche, como sensaciones de inquietud en mi vientre. Pasar de estar bien a estar mal me provocaba ansiedad, y empecé a ser consciente de estas fuerzas y del fluir constante de pensamientos que se agolpaban uno tras otro. Mi diálogo interior era algo parecido a esto: «¡Oh! Desearía tener ese bolso. Mi vida sería muy diferente», o: «Voy a dejar de hacer esto o aquello, y solo destacaré en esa otra cosa, y entonces, toda mi vida cambiará». A los diecisiete años, leí mi primer libro de filosofía hinduista, y al momento, sentí la necesidad inminente de saber más. Empecé a leer todo lo que pude encontrar sobre este tema; me encantaba el misticismo de dicha filosofía, me fascinó descubrir que había escuelas filosóficas que se planteaban preguntas e ideas respecto a la vida, y que vivir de acuerdo con esta filosofía encarnaba la esencia de la vida humana.

Desde una edad muy temprana he sabido que quería estudiar Psicología. Ese profundo sentimiento de inquietud, que había surgido en mi adolescencia, cuando fui consciente de que el cambio era inevitable, se transformó en un significativo deseo de entender la mente humana. Pero antes de entrar en la universidad, trabajé durante un año en una residencia de ancianos. Sentía que necesitaba algo de experiencia práctica en asistencia sanitaria, si





La chispa interior

quería ser psicóloga. En la residencia, tuve el privilegio de descubrir que podía influir en la vida de las personas mayores y enfermas que se encaminaban hacia su final. Esta vivencia de conocerlas en esa etapa me ayudó a conectar con la vida de otro modo. Tuve el honor de estar al lado de algunas de ellas en sus últimos suspiros. La experiencia fue impactante y cambió mi vida para siempre.

Cuando fui a la universidad, un año más tarde, para iniciar mis estudios de Psicología, también empecé mi práctica formal de yoga. Fue allí, sobre mi esterilla, donde encontré las piezas del rompecabezas que me faltaban para que todo encajara. La práctica del yoga era como una larga exhalación, un suspiro de alivio. Sabía que había encontrado algo esencial, aunque dudo que te pudiera decir cuál fue el momento exacto de ese hallazgo. El yoga resonaba en cada capa de mi ser. Ser consciente de mis pensamientos, emociones y cuerpo, simultáneamente, y dejar que esto se convirtiera en una experiencia integrada, gracias al movimiento y a la respiración, fue algo totalmente mágico para mí. A partir de entonces, me di cuenta de que empecé a moverme con una nueva conciencia y perspectiva. Poco me podía imaginar que esto sería el principio de muchas relaciones bellas en mi vida. Aprender yoga me llevó hasta la India, y luego hasta Ámsterdam, donde una noche de verano, bajo los rayos de la luna llena, conocí a mi futuro esposo. Cuando nuestra relación se afianzó, me mudé a Ámsterdam y fundé Delight Yoga. Al inicio de nuestro romance solo impartía unas pocas clases a la semana, en lo que por aquel entonces era el Delight Studio, y que ahora alberga a más de cien alumnos. Empecé con





unos pocos, y ahora tengo muchos más, que practican la relajación, la concentración y la conciencia en sus ajetreadas vidas, a través de múltiples plataformas en Internet y fuera de la Red. Mi esposo y yo seguimos dirigiendo estas plataformas y lugares de encuentro para practicantes de yoga y de meditación, y facilitamos técnicas que propician la paz interior, para ellos y para otras personas.

Además, como psicóloga, llevo aplicando el *mindfulness* y el yoga (este último, como meditación en movimiento) en entornos sanitarios y como parte de planes de tratamiento, desde hace una década. He compartido mis conocimientos con pacientes y compañeros de oficio sobre *cómo* hallar la serenidad en los momentos de ansiedad. Ahora, en este libro lo comparto contigo. Puedes entenderte mejor observando la lucha que te provoca el sufrimiento. Y de este modo, puedes desarrollar una relación diferente, más positiva, en tiempos difíciles. Voy a compartir contigo los puntos de encuentro, donde la esencia de estas prácticas coincide con la psicología, y te explicaré por qué atravesar la oscuridad interior es una parte tan esencial de lo que implica ser humano, en este momento de la historia.

El contexto es personal

Literalmente, nací en la oscuridad de mediados de invierno, en el norte de Noruega, donde no sale el sol durante meses. Pero no todo era oscuridad; me crie en una tierra en la que los veranos tienen veinticuatro horas de luz al día, siete días a la semana. Esto nos obliga a un extraño ritmo circadiano. En estas latitudes, las estaciones





La chispa interior

te afectan, y es esencial que aprendas a ser consciente de tus niveles de energía con relación a tu entorno, y lo más importante, con relación a la presencia de luz. En estos países, el horario laboral es más corto en invierno que en verano. Y cuando crecí, me di cuenta de que los platos que comíamos eran de temporada, y la cocina tradicional me enseñó la presencia de productos agrícolas de mi tierra del norte.

No tardé en descubrir que, como seres humanos, podemos esperar que nos afecte nuestro entorno más inmediato, por la luz o la oscuridad, por las montañas o los rascacielos. Asimismo, también nos afecta nuestro entorno interior, que, a su vez, influye directamente en nuestra salud. La falta prolongada de exposición a la luz solar y la falta de magnesio en la dieta pueden afectar a nuestro estado de ánimo. De la misma manera que un patrimonio genético de trastornos hereditarios, como la depresión y la ansiedad, o crecer con un progenitor con ataques de ira impredecibles o estados de ánimo fluctuantes puede afectar igualmente a tu salud emocional.

Según mi definición, el entorno inmediato incluye las actitudes y creencias, generalmente aceptadas, de la sociedad en que vivimos. En el capítulo siguiente veremos esto con más detalle. Pero el resumen es este: estar ocupado se ha convertido en un símbolo de clase social, y los síntomas de agotamiento se están convirtiendo en la norma. En una sociedad donde sacrificar tu propia salud se considera normal, resulta más difícil que nunca trazar la línea que indique cuándo se ha cruzado un límite. Esto apaga tu chispa interior con toda certeza.





La oscuridad interior

Vivir despacio y las prácticas orientales seculares, como el *mindfulness* o el yoga contemporáneo, han contribuido a devolver la frescura de hacer una pausa de vez en cuando. Pero es complicado. Nuestra forma de prosperar y de esforzarnos para vivir satisfechos no es solo un asunto personal. Hay algunos factores básicos implicados sobre los que tenemos muy poco control. Prosperar es un acto social, medioambiental, económico, psicológico, fisiológico, educativo y biológico. Tenemos mucho camino por delante, antes de descartar la idea de que podemos medrar en nuestro vertiginoso mundo actual, como seres multitarea sobrecargados y agotados.

La chispa interior te mostrará los múltiples factores que te afectan y sobre los cuales puedes tener capacidad de acción. Con estas reflexiones, verás claramente cómo librarte de tus conflictos emocionales, cómo atravesar tu oscuridad interior para llegar a tu chispa interior. Cuando utilizamos recursos, consciente y activamente, para mejorar nuestro bienestar emocional, tanto en nuestro entorno interior como en el exterior, avanzamos con facilidad hacia una salud más integrada y una vida más bella.

En mi práctica como psicóloga, me centro en que mis pacientes desarrollen su poder personal y los ayudo a descubrir sus luchas internas y a que accedan, voluntariamente y sin riesgo, a su oscuridad interior, que es un paso esencial para que se entiendan mejor a sí mismos. A partir de ese momento, es cuando podemos aprender a navegar por la oscuridad interior de las dificultades emocionales, para dirigirnos hacia la buena salud mental y la chispa interior de la satisfacción.





La chispa interior

Hace varios años, Joan, una de mis pacientes, me confesó algo muy íntimo. Me dijo con lágrimas en los ojos que estaba harta y agotada de luchar, durante lo que a ella le parecía una eternidad. Estaba tan quemada y tan exhausta por su trabajo que sentía que ya no podía seguir soportándolo. Tenía tres hijos, y aunque su esposo la ayudaba siempre que podía, solía ausentarse a menudo por motivos profesionales. Había intentado desesperadamente combinar el trabajo, las tareas domésticas, los hijos y el matrimonio..., todo. Tampoco la ayudaba pretender mantenerse en ese estado de alto rendimiento. Por esta razón vino a verme, con una ausencia total de energía vital y sin voluntad para seguir viviendo. Me dijo que todo le daba igual, que sentía que ya no podía afrontar seguir en este mundo, que no era capaz de seguir soportando el dolor. Me contó su situación mirándome directamente a los ojos.

Al rato, después de una pausa, me dijo:

—Pero no lo voy a hacer.

No pensaba suicidarse.

—¿Qué es lo que te impide hacerlo? —le pregunté.

—Mis hijos. Mi familia. Mi esposo. Mis padres. No. Nunca los dejaría de este modo. Quiero vivir, pero no quiero seguir sufriendo —me respondió con mucha determinación y no dudé de ella ni por un minuto.

Mientras hablaba, sus ojos cobraron vida: se produjo una chispa. Había una chispa inconfundible de deseo de vivir. Una chispa que la ayudaba a tener una visión más amplia de sí misma, como persona, no solo importante, sino imprescindible para los demás. Se daba cuenta de





La oscuridad interior

que su sufrimiento era algo ajeno a quien realmente era, de que a pesar de sus conflictos emocionales y de sentir que se estaba ahogando en su propia oscuridad, había algo en ella que estaba dispuesto a luchar contra eso. Se las arregló para conectar con una motivación interna profunda y alejarse de la oscuridad interior que tanto la había estado consumiendo. Sentirse importante para sus seres queridos se convirtió en su tabla de salvación en su lago de oscuridad. Quería vivir. Estaba motivada para recuperar la salud y dispuesta a cambiar.

¿Sabías que...

... aproximadamente uno de cada tres trabajadores se sentirá quemado en algún momento? Quemarse es una reacción normal al estrés, más que un diagnóstico clínico, y se suele usar para describir trastornos ocasionados por el estrés relacionado con el trabajo. Los síntomas de este estado son un conjunto de problemas que tienen relación con la depresión leve y la ansiedad, y cuya causa es el incremento de la exposición continuada al estrés. Te puedes quemar cuando has de enfrentarte, durante un periodo de tiempo prolongado, a factores de estrés sobre los cuales no tienes ningún control. Por ejemplo, factores laborales, económicos o de presión emocional. Esta exposición nos agota, sin que tengamos oportunidad para hacer una pausa y recuperarnos. El tratamiento o vía recomendados incluye la psicoterapia y las terapias corporales, para recobrar la salud en múltiples facetas de tu existencia simultáneamente.





La chispa interior

La psicoterapia te ayudará a descubrir las causas subyacentes, como patrones de pensamiento o conductas relacionadas con tus heridas emocionales, y te dará el poder para que recuperes tu capacidad de acción en tu situación. Además, hacer una pausa y alejarte de los factores de estrés durante tu recuperación es altamente recomendable. Poner en práctica la bondad y la compasión hacia ti mismo a través de ejercicios concretos, como el yoga consciente y la meditación, se considera que es un método preventivo y que incrementa el poder personal. Unas directrices dietéticas de la medicina funcional también son muy útiles. Si te estás preguntando si puedes llegar a quemarte, procura consultar con tu médico, para eliminar otros condicionantes y decidir el tratamiento apropiado.

Y así es como funciona. El viaje para superar nuestros conflictos emocionales y alejarnos de los patrones cognitivos y de conducta que ya no nos sirven solo puede comenzar cuando estamos preparados para aceptar nuestros pensamientos y sentimientos más oscuros. Reconocer la presencia de nuestros pensamientos más secretos es el primer paso hacia nuestra liberación. Has de permitirte personalizarlo: la oscuridad interior es personal. El dolor que sientes o las batallas que has librado en tu vida, como persona, son solo tuyos: solo tú sabes lo que supone vivir esas experiencias. El bloqueo ante un conflicto emocional es muy humano, así que no niegues los sentimientos que te pueden provocar las cosas oscuras. Y es igualmente





humano desear con todas tus fuerzas que las dificultades y la oscuridad desaparezcan, para volver a sentirte libre, feliz y dichoso.

INCENTIVO PARA ACTUAR

Deséate lo mejor

Práctica de visualización

Antes de iniciar el viaje para abandonar la lucha, te voy a hacer una invitación. Te invito a trabajar contigo mismo con la intención de que te entiendas, te prestes atención, te cuides con ternura y te desees el máximo bien, mientras recorres tu camino por este libro. Quizás esta invitación te resuene de inmediato. Y si no es así, también está bien. Es una práctica de autocompasión, y aunque no puedas sentirlo ahora, tal vez puedas pactar contigo mismo que lo recibirás en el futuro.

1. **SIÉNTATE:** busca un sitio cómodo para sentarte y donde no te distraigas. Puedes cerrar los ojos si lo prefieres o dirigir la mirada hacia el suelo.
2. **BONDAD:** repite las siguientes frases para ti, en silencio o en voz alta. Repite cada una tres veces. Tómate la libertad de rehacerlas con tus propias palabras, para que te lleguen mejor:
 - «Me deseo buena salud».
 - «Deseo tranquilidad emocional».
 - «Quiero encarnarme con ternura».





La chispa interior

- «Quiero ser mi propio puerto seguro de delicadeza y bondad».
3. **CONTEMPLA:** después de repetir estas frases tres veces, observa cómo te sientes con estos deseos.
 4. **REGRESA:** ahora, traslada tu atención a tu cuerpo y al lugar donde estás sentado. Observa la habitación o el espacio que te rodea. Y cuando te sientas preparado, levántate y empieza tu día.

OBSERVACIÓN

Integración

Práctica de atar cabos

El siguiente ejercicio integrará tu experiencia de la práctica de autodesearte cosas buenas. Al escribir tus observaciones empiezas a ser consciente de la autenticidad de tu experiencia. Escribe de la manera más descriptiva posible, resístete a caer en la trampa de analizar o explicar. Este ejercicio de integración se repite a lo largo del libro.

Mientras te deseabas cosas buenas:

- ¿Has observado algo respecto a tu respiración? Por ejemplo: el ritmo, la profundidad, algún cambio en su calidad, la diferencia entre inspiración y espiración... Descríbelo.
- ¿Has observado algo en tu cuerpo o relacionado con las sensaciones corporales? Por ejemplo: una sensación más intensa. Comodidad o incomodidad. Una zona pequeña de





La oscuridad interior

tu cuerpo reclama toda tu atención, o una zona amplia. Sensaciones diferentes, algunas sutiles, otras obvias. Puntadas, cosquilleos o cambios de temperatura. Descríbelo.

- ¿Has observado algo en tu estado o actividad mental? Por ejemplo: pensamientos que se mueven más rápido o más despacio. Una idea, pensamiento o situación que exige tu atención. Muchos pensamientos, quizás desordenados o de inquietud. ¿Has observado un cambio en tu capacidad de concentración o atención? ¿Tienes la mente más clara o más espesa? Descríbelo.
- ¿Has observado algo en tus emociones, actuales, emergentes y pasajeras? Por ejemplo: ¿te has fijado en alguna emoción o emociones? ¿Has notado si afloraban emociones y eran transitorias? ¿Se desvanecían? ¿Tal vez te has dado cuenta de la intensidad de las emociones, de si eran más fuertes o más ligeras? Descríbelo.

Recuerda, intenta no analizar tus respuestas, procura no explicar de dónde surgen las sensaciones o por qué surgen. Solo observa qué sientes.

En «Las recetas para el bienestar» (página 239) lee la que corresponde a la *bondad*, en el último capítulo del libro, donde especifico la función, la dosis y las contraindicaciones.

