

AlbaSali

Del abandono a la abundancia

Estar solos no es
el destino de nadie



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escríbanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Ciencias Ocultas, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en www.edicionesobelisco.com

Colección Psicología

DEL ABANDONO A LA ABUNDANCIA

AlbaSali

1.ª edición: febrero de 2017

Título original: *Dall'Abbandono all'Abbondanza*

Traducción: *Estela Peña Molatore*

Corrección: *Sara Moreno*

Diseño de cubierta: *Enrique Iborra*

© 2014, Edizioni Mediterranee, Roma, Italia

(Reservados todos los derechos)

© 2017, Ediciones Obelisco, S. L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S. L.

Collita, 23-25. Pol. Ind. Molí de la Bastida

08191 Rubí - Barcelona - España

Tel. 93 309 85 25 - Fax 93 309 85 23

E-mail: info@edicionesobelisco.com

ISBN: 978-84-9111-190-0

Depósito Legal: B-2.092-2017

Printed in Spain

Impreso en España en los talleres gráficos de Romanyà/Valls S.A.

Verdaguer, 1 - 08786 Capellades (Barcelona)

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Índice

Agradecimientos	7
El reconocimiento del rabí Jack Bemporad	10
Prefacio de la autora	12
Cómo llegué hasta aquí.....	12
Las StelleFilanti®.....	18
<i>Del abandono a la abundancia</i>	19
Las Crearmónicas®	20
Las Crearmónicas: la historia y qué son.....	20
La «tibia» voz de adentro.....	23
Cómo repetir las Crearmónicas.....	23

PRIMER PASAJE

LAS RAÍCES

Premisa.....	29
Comenzamos desde aquí: la etimología.....	31
El significado de la palabra <i>abandono</i> cambia con el tiempo.....	32
El sentir común.....	33
El abandono no es el «síndrome del abandono».....	34

El árbol genealógico	36
La realidad de la guerra	36
La guerra y las mujeres	39
La guerra terminó	40
<i>CREARMÓNICA simple para la separación del dolor</i>	42
<i>CREARMÓNICA de SANACIÓN de las MEMORIAS de la GUERRA</i>	43
<i>CREARMÓNICA de SANACIÓN de las MEMORIAS de la GUERRA</i> –Interpretación y estructura Creamónica–	45
La inclinación de las Crearmónicas	56
El poder de la inclinación	58
La guerra, los niños y la necesidad crearmónica	60
La guerra y los niños	60
Las necesidades crearmónicas	61
La necesidad crearmónica de la pertenencia	63
Violar la pertenencia: la exclusión	64
El destino de los niños: los excluidos	65
<i>CREARMÓNICA para la Reinserción de los Excluidos</i>	69
<i>CREARMÓNICA para la Reinserción de los Excluidos</i> –Interpretación y estructura Creamónica–	72
Conclusiones sobre el árbol genealógico	79

SEGUNDO PASAJE

LA FAMILIA DE ORIGEN Y EL ESPACIO DE LA NECESIDAD

La fascinación por el dolor	83
El vacío que llevamos dentro	87
El espacio de la necesidad	88
Cómo se vive en el espacio de la necesidad	92

¿Cómo no se llena el vacío?	97
Proceso de maduración del niño	100
Gráfico del proceso de maduración del niño	100
La pareja.....	100
La familia de origen	101
Donde hay un hijo, hay una familia.....	101
La familia del árbol genealógico.....	102
Hijos pequeños e hijos adultos.....	102
El sistema personal/individual.....	104
Pasaje de niño a adulto.....	104
La moneda de cambio para las relaciones sociales.....	106
La fractura interior del espacio de la necesidad.....	107
La ecología de hacerse grandes.....	109
 Cómo se llena el vacío	 112
 <i>CREARMÓNICA para VOLVERSE GRANDES</i>	 113
Cómo leer la Crearmónica.....	114
<i>CREARMÓNICA para VOLVERSE GRANDES</i> –Interpretación y estructura Crearmónica–	118
El puente.....	130

TERCER PASAJE EL VUELO FINAL: TÚ MISMO

La ecología crearmónica	135
La ecología crearmónica.....	135
La ecología de la sanación.....	138
Listos para el último tramo.....	141
La disolución del dolor: vaso pequeño, vaso grande.....	142
 La responsabilidad	 146
Responsabilidad: quién está vacío y quién está lleno.....	146
Responsabilidad y libertad.....	148
Responsabilidad y consecuencias.....	148

Responsabilidad: el equívoco del deber.....	151
Responsabilidad: la dificultad.....	152
La identidad enterrada: quién queremos ser y cómo queremos vivir.....	154
El gran movimiento	158
El último equipamiento antes del descenso.....	161
Frecuentar las convicciones	164
Aparece la abundancia	181
Los sueños son la dirección.....	182
Del abandono a la abundancia.....	183
El sueño, la visión y el futuro.....	184
Inclinar espiritualmente.....	185
<i>CREARMÓNICA del Espacio Ulterior</i>	187
<i>CREARMÓNICA del Espacio Ulterior</i> –Interpretación y estructura Creamónica–	190
Bibliografía	201

Agradecimientos

Para lograr escribir este mi primer libro, tengo que dar las gracias a muchas personas, pero, antes que nada, debo ofrecer una flor de gratitud, perfumada de devoción, a los pies de la conciencia silenciosa del «campo de la línea del tiempo», que me ha visto y me ha permitido que yo viera y leyera. Y de esa conciencia me considero discípula y alumna y por ella me siento restaurada y es fuente continua de conocimiento e intuiciones.

Regresando al mundo visible, a quien deseo dar las gracias en primer lugar con todo el corazón es a Francesco, mi precioso compañero de vida, que para mí y conmigo ha deseado que esta publicación se realizara.

Mucho del tiempo necesario para la redacción del libro, así como para mi formación y para la conspicua experiencia que he podido adquirir, ha sido justo ese tiempo de cenas a la luz de las velas que no se realizaron, de mañanas de fiesta silenciosas en la cama, él recostado al lado mío mientras yo escribía, de fines de semana casi nunca vividos en intimidad, de vacaciones invertidas en estudiar, a veces juntos, a veces ni siquiera eso, de momentos de esparcimiento raros como perlas, y de tantos otros sacrificios que siempre me ha regalado generosamente, amando nuestra vida, como me ama a mí.

El Sistema Formativo delle StelleFilanti® (Serpentinas) probablemente habría nacido independientemente de los eventos que me sucedieron, pero seguramente, sin mi encuentro con Francesco y sin la confianza con la que está al lado mío, nada de lo que es hoy habría sido posible.

El otro hombre al que le debo muchísimo es al rabí Jack Bemporad. Jack ha creído en mí, me ha alentado y me ha instigado a dedicarme, para lograr que el pensamiento sistémico, a través del cual filtro espontáneamente la realidad, y mi experiencia cultural, espiritual y profesional encontraran el marco de un libro y pudieran finalmente viajar en el espacio y en el tiempo.

No puedo más que sentirme honrada y conmovida por la amistad y la estima que aún hoy me demuestra y sobre todo por su voluntad de darme un regalo, a través del reconocimiento público, de un pequeñísimo reflejo de su luminosa e íntegra credibilidad, conquistada como filósofo, teólogo, biblista y como referente mundial para la comprensión interreligiosa y la paz del mundo.

Y a Marika, amiga y hermana de viaje de tantísimos años, a quien debo reconocer no sólo por haberme dicho mil veces «no tengas miedo y sigue adelante», sino también porque fue ella quien un día me empujó a las constelaciones familiares que cambiaron mi vida.

A Antonio y a nuestra amistad que surgió por una casualidad. El inicio de mi historia como entrenadora, sin él, no habría sido la misma; cuando le comenté sobre mi deseo de experimentar con grupos, a través de su posición como gerente de algunos hermosos hoteles romanos, hizo todo lo posible para poner a mi disposición siempre lo mejor.

Una eterna gratitud a todas las personas que, desde el inicio de mi experimentación, han tenido plena confianza en mí; ellas para mí han sido fuente de constancia y apertura, que no sé si habría podido tener. Ellas me han permitido poner en práctica mi saber, mis intuiciones, y entre lágrimas y sonrisas, se han contado a sí mismas, compartiendo conmigo recuerdos e intimidad.

Los éxitos y la felicidad que gradualmente han transformado e iluminado sus rostros, hoy hacen que también el mío sonría.

Aquello que aún no han logrado realizar permanece como compañero de mis reflexiones y me vuelve obstinada para comprender, buscar y mejorar siempre más.

Un especial agradecimiento a Ornela Trentin y Debora Tombolillo, admirables profesionales del alma y del tintero que cuidaron cada palabra y cada frase de este libro, como un bien precioso.

Ante el arte sabio y emocionante de Roberta Borgheresi, no puedo más que inclinarme. Con su pincel ha vuelto visible el alma de este libro y cada imagen que ha pintado revela y cuenta la palpitante unidad.

Finalmente, pero no en último lugar, un gracias a este Libro, porque me vino al encuentro, me ha permitido ser su escritora, y me ha dado tanto en verdad y conocimiento: *¡honrada de haber hecho mi pluma tuya!*

El reconocimiento del rabí Jack Bemporad

Por vez primera, en modo claro y explícito, el crecimiento psicológico se entrelaza fuertemente con el crecimiento espiritual: siendo éste su apoyo e impulso, ambos se favorecen juntos, permaneciendo cada uno dentro de su propia legítima frontera.

Es exactamente por respeto a la esfera de las competencias por lo que la Sistémica Crearmónica llega para ser incluso una aspiración interreligiosa, manteniendo un lenguaje convincente, tanto para Occidente como para Oriente.

El garbo y la pericia con que son presentadas y actualizadas las creencias, las visiones ecológicas y no menos importante, los valores que sostienen la estructura completa, han convencido a personajes de calibre mundial como el rabí Jack Bemporad, quien escribe:

Queridísima Alba,

Como ya te he dicho personalmente y como he repetido en mi conferencia sostenida en el Sistema Formativo delle StelleFilanti[®], el trabajo que desarrollas y que siento que he vivido profundamente ¡es extraordinario!

Estoy convencido de que aquello que has incluido en las Crearmónicas es importante y eficaz para ayudar a las personas a superar sus bloqueos, para transformar y alejarse de los sentimientos de culpa y

sobre todo, abre nuevas concepciones e interpretaciones a las relaciones humanas.

Encuentro el trabajo que desarrollas no solamente absolutamente convincente, sino que además es coherente con lo mejor de la religión y la filosofía.

Creo que en esta nueva modalidad, que funde todos tus conocimientos personales y espirituales, con las constelaciones y con la PNL, hay algo verdaderamente importante para la paz en el mundo y para el diálogo interreligioso.

Impulsado por esta certeza he elaborado algunos escritos que pueden apoyar los fundamentos teóricos y filosóficos de lo mejor de tus pasos.

Con muchísimo amor

*Jack Bemporad**
1 de junio de 2013

* El rabí Jack Bemporad es un gran estudioso de la Biblia, filósofo e investigador, titulado en Filosofía con honores por la Universidad Tulane, maestría en Filosofía en el Hebrew Union College. Es miembro de la Phi Beta Kapa, y becario Fullbright en la Universidad de Roma. Ordenado rabino en 1959, recibió el título *ad honorem* en Divinity por el Hebrew Union College en 1984. El rabí Jack Bemporad ha enseñado filosofía y religión en la Souther Methodist University, en la New School for Social Research y en la Universidad de Pennsylvania. Es director del CIU (Center for Interreligious Understanding) y su obra por la paz lo hace, desde hace más de cincuenta años, uno de los mayores mediadores a nivel mundial.

Prefacio de la autora

Cómo llegué hasta aquí

Estaba segura de que la vida no habría sido tan dura, ni para mí ni conmigo. Después de seis años en la India, dedicados a una intensa meditación a los pies de los gurús más nobles del momento, no tenía ya dudas de que durante mi ausencia de Italia, el dolor que había dejado antes de mi partida se había resuelto mientras tanto, ¡y en cambio me estaba esperando prácticamente en el aeropuerto!

Mi viaje místico a la India fue sin duda rico y afortunado más allá de cualquier expectativa; regresaba a Italia cargada de dones y sobre todo consciente de que se había cerrado el círculo de mi experiencia en esa tierra de maestros y de magia del Ser. Si cuando me fui me sentía delante al mundo como un enorme signo de interrogación, ¡regresaba derecha, agradecida y pacificada como un brillante signo de exclamación!

Sin embargo, ser y sostener aquello en lo que me había convertido en el curso de mi viaje fue verdaderamente difícil: reinsertarme en el trabajo, las antiguas amistadas que se habían ido, un poco por destino, un poco por diferencias, y sobre todo mi familia, es decir, mi padre y mi hermano.

En pocas palabras, de golpe todo fue más complicado de lo previsto, y en menos de dos años de mi regreso, después de las altísimas cimas

exploradas gracias a las enseñanzas del vedanta,¹ me encontré por los suelos y, ¡ay de mí!, no sólo en sentido figurado.

En el año 2002, una desafortunada caída de una escalera me costó once meses en cama, cuatro de rehabilitación física en un hospital y no sé cuántos de reintegración a una vida normal y digna. En aquellos momentos oscuros, la India y sus enseñanzas estaban lejos y eran inalcanzables y me fue necesario algún tiempo para comprender que, en cambio, sin ellas, no habría hecho nada, porque mi postración forzada fue psicológica y físicamente algo que muy pocos habrían superado.

Cuando me ocurrió el accidente, yo estaba en Roma y era un momento en el que no tenía un trabajo fijo y por tanto estaba sin dinero. Adicionalmente, viviendo siempre por aquí y por allá en Italia, no había logrado establecer ninguna amistad importante, o al menos ninguna que se mostrara como tal.

El único que veló por mi supervivencia fue mi padre, haciendo que nos bastara su modesta pensión, prodigándome atenciones a veces asfixiantes; ¡no fue fácil para ninguno de los dos!

El apartamento en el que vivía, treinta y cinco metros cuadrados de penumbra, con una cama en el piso y una vista que, además del edificio de enfrente, me permitía ver solamente veinte minutos al día el paso nocturno de la luna, en un pedacito de cielo entre un edificio y otro.

Durante todo un año no vi la luz directa del sol, ni verde, ni espacios amplios y ni siquiera humanidad.

La casita india en Roma se transformó en mi última gruta, y si no hubiera tenido a la India en el corazón, los mantras en la mente y en el cuerpo el hábito de meditar durante gran parte de la jornada, seguramente hoy no estaría aquí para contaros cómo mi vida se volvió plena y extraordinariamente llena de entusiasmo. Como sea, superé la prueba y volví a tenerme en pie, aunque una vez más, tenía que comenzar de nuevo, más bien tenía que recomenzar de menos que cero.

1. El término *vedanta* identifica todas las escuelas de pensamiento hindú que se refieren a las sagradas escrituras de los Vedas. En este libro, en cambio, el término considera exclusivamente una sola de ellas: la de *advaita vedanta*, donde *advaita* significa «no dual, no separado, el Uno sin un segundo». El mayor exponente y codificador de esta filosofía fue Adi Shankara (788-820), apoyado e inspirado por su maestro Shri Gaudapadacharya quien fue el precursor.

Fue el encuentro con las constelaciones familiares² de Bert Hellinger³ lo que me sacó a flote y representó un giro decisivo en mi vida.

Cuando por vez primera asistí a las constelaciones, no sólo me enamoré locamente, sino que también mi alma se volcó dentro de su campo, como un río en un océano.

Inmediatamente su lenguaje fue para mí clarísimo; constelador tras constelador, grupo tras grupo, representación tras representación, tal como la meditación un día me había llevado alto, allí donde cada cosa se vuelve tan sutil que desaparece junto con la respiración, las constelaciones, en cambio, me hicieron ir hacia las raíces. Resurgí con una solidez jamás conocida.

La suma entre lo que yo ya era y las constelaciones familiares fueron para mí el encuentro entre el cielo y la tierra, y hoy puedo decir sin lugar a dudas que fue así como fui salvada de triturarme por la soledad y por los continuos fracasos.

El movimiento de las constelaciones familiares me llevó a una renovada confianza interior, y pronto me condujo hacia la exploración de la libertad, de la responsabilidad y de actitudes más productivas para mi reconstrucción. Fue como si todas las enseñanzas aprendidas en la India hubieran encontrado un camino práctico de concretización, un camino para encauzarse hasta la tierra: fue como mirar los sueños y las esperanzas hacerse realidad.

Viajar en el mundo de los antepasados me hizo dulce la que había sido hasta entonces la dura tierra de la reconciliación familiar, y a pe-

2. Las *constelaciones familiares* de Bert Hellinger nacen como un método original para deshacer los nudos y los pendientes del árbol genealógico que, heredados por los descendientes, influyen negativamente en las vidas

El método de Hellinger se distingue de las *constelaciones familiares* de Alfred Adler, quien fue el primero, al inicio de 1900, en acuñar el término *constelaciones familiares* con las que, subrayando su visión de interdependencia entre el individuo y el grupo familiar, definió la red de interacciones y relaciones familiares que envuelve a cada componente, condicionando significativamente su estilo de vida. Alfred Adler es el padre de la psicología individual comparada.

3. Bert Hellinger (1925), exmonje trapense, misionero en Sudáfrica, estudioso de psicología y filosofía, unió su vasta experiencia humana con los conocimientos ricos y personales en el campo de la psicología. Convencido del vínculo entre los antepasados y sus descendientes, elabora el método de las constelaciones familiares que alcanzó notoriedad alrededor de los años noventa.

sar de que en ese momento tanto mi madre como mi padre ya habían muerto, la rabia, la tolerancia, el esfuerzo de aceptación de todo lo que sucedió, se transformaron pronto en un amor sin límites y ellos se convirtieron en las dos columnas portadoras de mi destino.

En el año 2009 llegó aquella que aún hoy es la historia de amor más importante de mi vida: ¡un hombre honesto, libre, enamorado y listo para un camino de crecimiento conjunto!

El vórtice positivo de los cambios inmediatos que me envolvieron y la que desde el inicio fue una pasión desbordada por la comunicación silenciosa del campo de las constelaciones familiares, me motivaron a adentrarme en su conocimiento y experimentación, de modo que no esperé mucho para comenzar a trabajar con grupos. Ésta fue mi mayor fortuna.

Al inicio participaban generalmente amigos atraídos por mi curiosidad. Después, poco a poco, comenzaron a llegar otras personas con las cuales siempre tendré una deuda por la confianza otorgada, antes de que mi trabajo fuera oficial e internacionalmente reconocido.

No tenía títulos universitarios, y en ese entonces, ni siquiera certificados específicos. Como si no fuera suficiente, no podía ni siquiera adornarme con alguna marca, cosa que en Italia parecía ser garantía indispensable de calidad; cuando en el año 2000 regresé definitivamente de la India, la densidad de la experiencia personal no era interesante para ninguno, a menos que fuera un discípulo de la escuela de Yogananda o de la de Osho.⁴ Pensándolo bien, hoy no es tan diferente a como era entonces.

Como quiera que sea, para aprender más sobre el mundo de las constelaciones, no seguía yo las rutas marcadas, como siempre iba, olfateaba, escuchaba sólo mis intuiciones y jamás me declaré como alumna de Hellinger ni de ningún otro que no fuese la conciencia del campo con la cual me sentía estrechamente conectada.

A pesar de no tener aparentemente los papeles en regla para ser una titulada al servicio de las constelaciones familiares, las personas han creído en mí y han tenido la paciencia infinita de asistir a la evolución y al

4. Paramahansa Yogananda (1893-1952) y Osho Rajneesh (1931-1990), en el último siglo son los dos Maestros hindús que vivieron en occidente, que más que ningún otro han tenido gran número de seguidores internacionales y que han difundido, de muchas maneras, las tradiciones y las filosofías hindúes.

perfeccionamiento continuo de mi método. Sin su *feed back* de éxitos y fracasos no sólo no habría podido aprender tanto y en relativamente poco tiempo, sino que no habría descubierto todas esas cosas que merecían ser perfeccionadas, renovadas o incluso inventadas.

Después de un buen tiempo de hacer constelaciones, a pesar de los numerosos resultados positivos, no podía dejar de constatar que muchos participantes, a pesar de sanar su pasado y de sentirse más libres, no lograban realizarse: faltaba siempre algo.

Para mí estaba claro que el elemento común en todos los que no progresaban era la falta de futuro: no lo veían, no lo creían y no lo esperaban.

Fue, pues, gracias a quien se sentía aún desorientado y confundido como sentí a mi vez la necesidad de devolverles no sólo el orgullo y la fuerza de las raíces, sino también un futuro, y es así como decidí ir en su búsqueda.

Era la primera vez que el futuro entraba en la visión sistémica de mi trabajo, tanto como un elemento de ayuda como una estructura psicológica indispensable para cada uno.

Probablemente, cuando en 1994, habiendo dejado todo, fui a encontrar la India, sin darme cuenta, había aprendido que los sueños tienen una gran fuerza, que merecen ser seguidos, dando por descontado que esto era igual para todos.

Lo que importaba del futuro, en este punto, no era su esencia, sino que cualquier cosa que fuera desarrollase movimiento y vitalidad de los que nadie pudiera prescindir.

Fue así como, por aquellos que seguían teniendo confianza en mí y movida por la curiosidad por el nuevo hallazgo, me metí en la pista del futuro y llegué a América, donde encontré mentes geniales que construían métodos que daban extraordinaria importancia a los proyectos y al mañana.

Comencé el estudio de la PNL⁵ de segunda generación, conducida por Robert Dilts, y las aplicaciones de Ted James en la línea del

5. La PNL es la programación neuro lingüística, ciencia de la comunicación que nace en los años setenta en la Universidad de Santa Cruz, California, creada por el genio de dos cocreadores: Richard Bandler y John Grinder. El libro que la hizo famosa en el mundo fue *La estructura de la magia*, escrito por ambos con prefacio de Gregory Bateson. Richard Bandler, John Grinder, *La struttura della magia*, Roma, Astrolabio, 1981.

tiempo. Frecuentando la Universidad de Santa Cruz en California, estuve en contacto con la pulsante herencia intelectual legada por personajes como Richard Bandler y John Grinder, e indirectamente con aquella herencia mítica de Gregory Bateson,⁶ Virginia Satir⁷ y Milton Erickson.⁸

Después de la India, un mundo nuevo me estaba esperando, y lo encontré mientras pensaba que estaba buscando algo por cuenta de alguien más: el futuro, que le faltaba a las personas que me seguían, me servía sobre todo a mí.

Mi mente, naturalmente sistémica, catapultada por el aliento del cercano Silicon Valley, nutrida por nuevos conocimientos y de un intercambio cultural fértil y brillante, se convirtió en un fermento de ideas, emociones y visiones. Una creatividad en movimiento que llevaba consigo el pasado y el presente adhirió mi mirada al futuro y compuso dentro de mí esa obra definitiva y siempre en transformación que es mi trabajo entre Oriente y Occidente: ¡así nacen las StelleFilanti®!

-
6. Gregory Bateson (1904-1980), biólogo, antropólogo, sociólogo y psicólogo británico, en 1938 a causa de la guerra llevó su mente brillante a Estados Unidos, donde se convirtió en la inspiración de la conocida Escuela de Palo Alto, California. Sus apasionados estudios revolucionaron completamente la aproximación clásica psicoterapéutica. Su legado de grandes obras innovadoras y holísticas le confiere la indubitable paternidad de la terapia familiar con orientación sistémica. *Hacia una ecología de la mente* es la obra que en 1972 lo hizo famoso en todo el mundo. *Gregory Bateson, Verso un'ecologia della mente*, Milano, Adelphi, 1977.
 7. Virginia Satir (1911-1988), brillante y revolucionaria psicóloga estadounidense, es considerada la pionera de la terapia familiar. Su trabajo, hoy día en el mundo es aún un sólido punto de referencia para las estrategias de comunicaciones en las relaciones familiares y sociales. Satir sostenía que hacer terapia es una profunda experiencia en el propio ser. En 1959, a solicitud de Gregory Bateson, fue invitada a participar en el proyecto de la Escuela de Palo Alto. Además, Satir fue muy cercana a Bandler y a Grinder y junto a Milton Erickson, influyó profundamente los estudios de la PNL.
 8. Milton Erickson (1901-1980) psicólogo psicoanalista, revolucionó el concepto de la terapia de la hipnosis, al punto que con su vida marcó una frontera histórica entre las viejas metodologías y las nuevas. Se puede decir que él plasmó en la hipnosis su visión y su personalidad con el objetivo de ayudar a otros a superar los límites personales, volviéndola plástica y adaptable para cada individuo. Erickson estructuró su trabajo sobre el concepto del inconsciente como fuente preciosa y fundamental y no como el oscuro límite freudiano.

Las StelleFilanti®

El nombre StelleFilanti (Serpentinas) me vino por casualidad y por juego, y rápidamente lo acogí con una sonrisa.

Por una parte es un homenaje a Alfred Adler⁹ y a Bert Hellinger porque recuerda el término *constelaciones*, y por otra parte representa la voluntad de dar impulso y alegría al proyecto de crecimiento personal y a esa esperanza variopinta, que tal como hace una serpiente, se lanza hacia adelante en el tiempo.

Las StelleFilanti son el compendio de ideas, toma de conciencia, valores e instrumentos de crecimiento psicológico y espiritual que se desenvuelven sobre la línea entera del tiempo y se organizan en torno a una estructura sistémica que tiene como prioridad la armonía indispensable para la sobrevivencia, tanto de los individuos particulares como de las familias y de las sociedades en que viven.

Justo porque la armonía se configura como una urgencia primaria, la sistémica toma el atributo de Crearmónica, como Crearmónicos son los instrumentos de los que se vale.

En fin las **Time-Line** Crearmónicas® son el método que refleja cada contenido del mundo de las StelleFilanti, un tipo de modalidad de camino, entre pasado, presente y futuro, sobre el cual se puede volver a poner y a reelaborar cualquier problemática, a fin de lograr finalmente un resultado compatible con la plena realización que pertenece y es legítima a cada hombre y a cada mujer.

El camino de *Del abandono a la abundancia* es un viaje completo en la línea del tiempo, para reposicionar mente y corazón en la dirección sobre la cual siempre es posible que suceda lo mejor.

9. Alfred Adler (1870-1937) es el padre de la psicología individual comparada. Con Carl Gustav Jung y Jacob Levi Moreno fue parte del círculo freudiano, convirtiéndose en uno de los psicoanalistas de la primera línea, para después proseguir autónomamente su búsqueda hasta fundar en 1911 su personal escuela de pensamiento, la de la *psicología individual*. Su interesante concepto de constelaciones familiares que pone la atención en la posición del nacimiento del niño en relación con los hermanos y en la red de dinámicas relacionales familiares que lo condicionan, es ampliamente descrito en el libro *La psicología individual*. Alfred Adler, *La psicología individuale*, Roma, Newton Compton Editori, 1976.

Del abandono a la abundancia

Este libro es todo mi servicio a aquello que cada experiencia que he vivido, entre luces y sombras, entre conocimiento e ignorancia, ha puesto en mi camino de modo que hiciese algo bueno para mí y para los demás, y con la máxima buena voluntad y con la máxima honestidad de intención he invertido todas mis capacidades a fin de hacer el mensaje verdaderamente comprensible.

Quise poner totalmente de cabeza la temática y el sentir respecto al sentido del abandono, para dar a cada uno el «chance» concreto de liberarse de uno de los dolores más oscuros del ánimo humano.

Para entrar en la tierra de la abundancia, cada uno de nosotros debe desengancharse de las aldabillas seductoras del mal y despertar dentro de la fascinación del dolor que serpentea por doquier. Tengo la esperanza de que la lectura y los ejercicios que aconsejo en los diversos pasajes puedan servir a este propósito y que reduzcan, de modo definitivo, el dolor del abandono, despojándolo sobre todo de la herencia genealógica y de las creencias limitantes.

De la liberación y del despertar parte el camino hacia la abundancia que se encuentra en dirección al futuro.

El intento que me ha animado durante la escritura del libro ha sido aquél de lograr sugerir, entrenar y educar la mente, para construir una cotidiana plenitud material, psicológica y espiritual.

Superar el espacio de la carencia no significa compartirlo o destruirlo, sino simplemente dejar de frecuentarlo, para finalmente ser capturados por nuevos amores que habitan otras tierras.

He estructurado el trabajo de tal modo que cada uno, desde la intimidad de su casa, y también gracias a las confirmaciones filosóficas y teológicas del rabí Jack Bemporad, pueda abrazar las sugerencias y tener suficiente curiosidad para recorrer el camino.

Persuadida de que cada uno de nosotros, para su propia realización, tiene necesidad de una consciencia extendida sobre toda la línea del tiempo, he dividido el trabajo en tres partes: la primera sobre el árbol genealógico, la segunda sobre la familia de origen y la tercera sobre el sistema personal y el futuro.

Las Crearmónicas®

Las Crearmónicas: la historia y qué son

Con un lenguaje entre antiguo y moderno y una pseudopoesía entrelazada a la técnica comunicativa, las Crearmónicas, ahí donde los hombres y las mujeres están atrapados por obstáculos de todo tipo, penetran en el humus de la esencia y del sentido del ser humano, abonando las fuerzas débiles y adormiladas; mentes y corazones vuelven a ser fértiles y los campos se llenan de cosechas.

Habiendo tenido desde siempre un culto por la palabra y por su poder transformativo, desde la primera vez que entré en el campo,¹⁰ me sorprendió mucho cómo las frases, bien sea repetidas o escuchadas, modificaban sentimientos y movimientos.

Cuando regresaba a casa después de los seminarios, esas palabras seguían dándome vueltas en la cabeza como mantras. No pasó mucho tiempo antes de que esas palabras en mi mente comenzaran a desenvolverse y a unirse entre ellas, en nuevos versos, que repetía y repasaba continuamente. Me di cuenta de que la repetición funcionaba en mí

10. El campo entendido por Alba Sali es el espacio físico, psicológico y espiritual que se crea cuando varias personas se unen para trabajar juntas.

como un sorprendente generador de equilibrio y de armonía, y de ahí comencé a llamarlas Crearmónicas.

No hay duda de que el primer lenguaje que Hellinger experimentó en las constelaciones familiares para mí fue de gran impacto.

Comencé a trabajar cotidianamente con las Crearmónicas. Más las refinaba, añadiendo significados y rimas, más beneficios obtenía: me sentía diferente, más estable y capaz de afrontar cosas que normalmente me asustaban.

A veces, las tenía en mente en el silencio, otras veces en cambio, sentía la necesidad de susurrarlas, pero siempre me calmaban, emocionaban y daban paz, poniendo orden en un caos de sentimientos entre el pasado y el presente que aún me hacía sufrir.

Eran los primeros tiempos y actuaba únicamente sobre el árbol genealógico y sobre la familia de origen, el trabajo sobre el futuro llegaría más tarde.

Su nacimiento y su progreso fueron a la par de aquellos que eran mis nudos que necesitaban ser desatados, y cuando comencé a trabajar con grupos, también de los nudos que los otros requerían deshacer. Personalmente, yo las experimentaba todas. De modo increíble, incluso aquellas que jamás hubiera creído que tuvieran nada que ver conmigo, como por ejemplo la *Crearmónica para el Regreso de los Excluidos*, me daban su aportación a cambios positivos.

Estoy convencida de que cuando buscas en las raíces y estás listo para ver, las memorias se ponen en fila para venir a hablarte.

Continuando con la historia de las Crearmónicas, el fenómeno y la fascinación que ejercían sobre mí me arrastraron a una incesante observación y experimentación. Los elocuentes resultados me llevaron a intuir y a creer que ellas eran necesariamente una traducción verbal sonora, de invisibles líneas de fuerza de sistemas y de vínculos de relación.

Cuando estaba con los grupos, introducía las Crearmónicas en el campo tal como quien lanza un guijarro a un espejo de agua y espera ver las ondas concéntricas que crecen en la superficie. Del mismo modo, yo esperaba las consecuencias de las palabras, una transmisión de fuerza, un ciclo de pequeñas transformaciones en cadena, y no me detenía hasta ver vibrar una sensación de sanación emotiva en todos los presentes, como cierre del círculo.

Me dejaba instruir por los resultados del campo: los tomaba, los mezclaba con los conocimientos que tenía y con aquellos que progresivamente adquiría, poniendo todo en manos de la inspiración, y así cada día, y también frecuentemente de noche, escribía Crearmónicas. Y cuanto más las repetía y más las sembraba en el campo, haciéndolas repetir a los demás también, más me devolvían claridad y me mostraban nuevas direcciones, como en un intercambio de reconocimiento.

Sus efectos, en la mayor parte de los casos, eran inmediatos: se restablecían buenos niveles de comunicación, allí donde al inicio eran desastrosos, y en las familias o incluso en los ambientes hostiles, maduraban reconciliaciones reales.

Los bloqueos se convertían en obstáculos fáciles de afrontar y de resolver, y quien repetía asiduamente las Crearmónicas atestiguaba un cambio positivo de su propio estado de ánimo, una mayor toma de conciencia y nuevamente un fuerte sentido de equilibrio y de estabilidad.

Fue así como las Crearmónicas se convirtieron en uno de los instrumentos principales de mi método de intervención en la *Time-Line*, y se multiplicaron en cada situación importante que se debía afrontar. En esta estela de dedicación y creatividad, un día, en mi corazón, como un rompecabezas de versos, se compuso la primera Crearmónica completa, la de *El Arte de Compensar*, que comprendía todo un verdadero y propio sendero emotivo, psicológico y espiritual y que es la vanguardia de todas las otras Crearmónicas que encontraréis en este libro.

De la que ha sido mi experiencia con las Crearmónicas y de lo que he podido verificar en primera persona, lo que puedo decir es que usar las Crearmónicas significa invitar al equilibrio a regresar y a entrar en resonancia con ello incluso antes de que suceda.

Ellas son un movimiento en continua actualización, que ayuda y permite una aproximación gradual y progresiva a aquellas realidades ocultas, que son justamente las que más cuentan en la vida de cada uno.

Las informaciones contenidas en la poesía de las Crearmónicas son como nuevas luces en la oscuridad de la dolorosa ignorancia que frecuentemente nos rodea.

Las Crearmónicas son como semillas de luz que gracias a su sonido, ingeniosamente repartidas en la línea del tiempo completa, ora en el pasado, ora en el presente o en el futuro, y desde ahí penetran e irradian de nueva

linfa esas partes de nuestro ser que se están apagando o perdiendo en la niebla de la confusión.

La «tibia» voz de adentro

Cada uno de nosotros tiene voces interiores que calientan el corazón, y la única cosa que deseo decir es que sería necesario acogerlas en su silencio elocuente, sin hacer muchas preguntas, sobre todo sin querer hacer algo, ya que son ellas las que harán algo por nosotros y no a la inversa.

Hablo de las palabras que, aunque sólo parecen fruto de la fantasía, llevan de todas formas puntualmente a aliviar el dolor, palabras que restauran el alma cuando está en el trabajo del sufrimiento y que encienden luces en las noches oscuras y sin esperanza.

Cuando susurran en nuestros oídos, la única cosa que es necesaria saber es que la consolación, del modo que venga a nosotros, es siempre una bendición.

A veces las palabras me vienen como una cascada de pétalos perfumados y yo me siento acunada y llevada por el dulce fluir de un río, o bien inmersa en el fondo mullido de un océano de gracia que protege y envuelve todos mis sentidos.

Los versos vibran en mí como una corriente regeneradora y sólo cuando los siento, los escribo, los pronuncio, comprendo que ninguna respuesta y ayuda nos es jamás negada.

Cuando tiendo la mano, desde los mundos y desde las dimensiones invisibles del Ser, ecos sabios y generosos vienen a mi encuentro, expandiendo mi mente, y suben en mí como una ola que desde abajo sube y bullen por doquier notas de poesía: llega la «tibia» voz de adentro, esa que todo aquieta, y surge gentilmente el camino para quien lo ha perdido, y las Crearmónicas son uno de sus muchos caminos.

Cómo repetir las Crearmónicas

La primera cosa que aprendí en la India, cuando practicaba yoga casi veinticuatro horas al día, fue que la repetición de las palabras, así como

de los gestos, sirve para tener fija la mente, de otra manera vaga sin control.

Si la repetición tiene además un valor sentimental o devocional, entonces el instinto salvaje de los pensamientos apunta en dirección del corazón, y de este encuentro, la vida puede comenzar seriamente a sanar.

He querido hacer esta premisa para que se pueda comprender que la «prescripción» de las Crearmónicas tiene como base un poder que va más allá de la repetición mántrica presente en tantas tradiciones espirituales, si no en todas.

Por tanto, la primera condición gracias a la cual las Crearmónicas pueden dirigir a la persona hacia una transformación positiva de la realidad interior, y no sólo eso, es que sean repetidas, y la segunda es que se cultive su potencial de generar y difundir amor y consciencia.

No existe una regla precisa sobre la cantidad y sobre el modo de repetir las Crearmónicas, pero seguramente hay una pista que seguir para no perderse cuando el sentir personal no ayuda.

Para una buena experimentación de la Crearmónica, sugiero repetirla por un par de semanas, al menos tres veces durante el día, después de lo cual se deja que sea la Crearmónica misma la que regrese a pedir se repita nuevamente. Quiero decir que después de dedicarse a la práctica constante, el ritmo torna a ser dictado por el deseo espontáneo de practicarla y visualizarla, que además, debería disminuir con el tiempo.

A partir de un cierto punto en adelante, la Crearmónica se retomará sólo por necesidad, es decir, como un instrumento para centrarse o para ayudarse en un momento difícil de superar o para enfrentar un problema específico en el cual ésta contempla las soluciones.

Por lo que respecta a las Crearmónicas presentes en este libro, a menos que se sienta una atracción irresistible por alguna de ellas en particular (en tal caso, se comienza justo con esa), recomiendo proceder de la primera en adelante, una a la vez, y no mezclar dos repeticiones juntas.

Por lo que respecta al modo de repetirlas, es importante seguir el impulso y adecuarse al método con el que se sienta mejor, que corresponde, pues, a la modalidad natural de cada uno.

Para ayudar a elegir, en seguida doy algunos ejemplos, si se quiere, se pueden alternar según el tiempo del que se disponga, o simplemente conforme se sientan durante ese día.

En todo caso, lo más importante de la repetición de la Crearmónica es estar presente con la mente y el cuerpo.

MÉTODO CINESTÉSICO: INICIAR LA CREARMÓNICA

Si entrar directamente en juego, alma y cuerpo, te facilita la concentración y tiene sobre ti un mayor poder de implicación, ésta es tu modalidad.

Iniciar la Crearmónica significa simplemente tomar hojas, objetos o figuras que puedan representar a las personas con las cuales se imagina que se habla, y de vez en cuando, colocarse frente a ellas inclinándose cuando la Crearmónica invita a hacerlo.

En tu caso es muy importante poner atención y hacer sugestivo y relajante el ambiente entorno, por tanto, si amas los perfumes y los colores, procura tenerlos en cantidad suficiente.

Finalmente, puedes elegir si repetir la Crearmónica en voz alta, en silencio en el corazón o susurrarla.

MÉTODO VISUAL: VISUALIZAR LA CREARMÓNICA

Si tienes facilidad para la visualización, entonces representa toda una escena mentalmente y en cada repetición enriquecela con detalles: el ambiente donde te gusta pensar que estás, los movimientos que te gustaría hacer, cualquier cosa que sientas que te hace bien ver.

El don de la imaginación en este caso juega a tu favor.

Para el uso de la voz, queda igualmente el hecho que puedes experimentar solo cuál es el método mejor para ti, pero no te aconsejo hacerlo en voz alta.

MÉTODO AUDITIVO: LA CREARMÓNICA CON LA VOZ

Hay personas que aprenden más fácilmente si repiten lo que piensan en voz alta o que trabajan y estudian mejor con música de fondo. Si crees

que esta descripción te corresponde, entonces lo importante para ti es cerrar los ojos y repetir la Crearmónica con la voz, con el tono que más te ponga en contacto con su significado. Si te encuentras entre aquellos que aman la música, te aconsejo usarla siempre durante la repetición e incluso te recomiendo elegir una diferente para cada Crearmónica.

MÉTODO DE LA AUTO-GRABACIÓN:

Aunque esta modalidad puede parecer en general más acorde con las personas auditivas, de hecho, muchos me han dicho que la han experimentado y la encuentran útil.

Sin importar la procedencia sensorial a través de la cual cada uno de nosotros recibe información del mundo exterior, todos nosotros para conocer y aprender, tuvimos que escuchar primero a las palabras de nuestros padres, y después a la de maestros, profesores, sabios, etcétera. Por tanto, escuchar-aprender es algo a lo que estamos naturalmente acostumbrados y por esta razón hacer una grabación de la Crearmónica puede ser un buen sistema para practicarla.

Así pues, quien guste puede grabar su propia voz repitiendo la Crearmónica, en cualquier medio tecnológico a disposición y luego escucharla donde y cuando lo desee.

Primer pasaje

LAS RAÍCES

Cada uno de nosotros nace como germen en la rama del poderoso árbol genealógico, y en el punto preciso donde el germen se presenta en el mundo, desde las raíces más profundas, llegan todos los nutrientes generosos, de modo que el germen florezca y dé fruto.

Premisa

Abandono es un término que evoca grandes miedos. Cada vez que se habla del abandono se relaciona inevitablemente con el dolor de la carencia y suena como una amenaza. Para aquellos que lo sufren, el mundo que los rodea muestra siempre una gran compasión: el abandono es considerado y vivido como una desgracia destinada a dejar una huella indeleble, como algo por lo cual la vida no podrá volver a sonreír como antes.

En 2010, cuando por vez primera fui a Florida, en Estados Unidos, tuve la confirmación de algo que intuía desde hacía tiempo, que el abandono no se vive del mismo modo en todas las latitudes de nuestro planeta.

Hice amistad con una mujer ítalo-americana a la que apenas acababan de «plantar» después de diez años de matrimonio, justo cuando la pareja intentaba tener un hijo. De pronto el marido se había ido con una colega.

Desde la primera vez que la escuché, me decía continuamente cuánto bien le hacía hablar conmigo de lo sucedido, porque todo el sufrimiento y el volcarse sobre sí misma que le causaba el hecho, para los americanos era considerado como excesivo. Comenzó a explicarme que los americanos tienden a superar todo rápidamente y no ven con buenos ojos el dramatismo que se posterga en el tiempo.

Conociendo la historia, sus amigos la invitaban a reaccionar y a no pensar más en ello: lo que el marido había hecho era tan incalificable que no se podía volver atrás; ella merecía algo mejor y, por tanto, debía seguir adelante lo más pronto posible.

Ninguno la invitaba a la santa paciencia de la espera del regreso que en Italia, en cambio, parece un pasaje obligado. Esa expectativa esperanzadora sin límite, que frecuentemente se transforma en una larga agonía,

a causa de la cual, quien sigue esperando, esperando, esperando, a veces no encuentra otro compañero.

Según decía esta mujer, los americanos, al contrario que nosotros los italianos, tienen el sentido de la velocidad y de superar las cosas: se casan rápidamente, y si se dejan, lo hacen igual de velozmente, y también velozmente encuentran un nuevo compañero.

Con sus explicaciones, esta mujer abría un mundo que yo ignoraba, que me esforzaba en comprender, es más, ni siquiera estaba segura de que correspondiera a la verdad.

En Italia, las personas van durante décadas al psicoanalista para sanar el síndrome del abandono, en tanto, en Estados Unidos, cortan, cosen y superan la cosa en tiempos mucho más reducidos.

Como quiera que sea, mientras todos los amigos de la muchacha americana la alentaban a dar por terminado cuanto antes el contrato de arrendamiento, a vender los muebles y a mudarse a algún nuevo lugar, yo le sugería que esperase un poco, sobre todo porque de cuando en cuando el marido hacía apariciones llorando y mostrándose confundido.

Quince días después de este encuentro, yo me fui a California por un par de semanas. A mi regreso, la chica había rescindido el contrato de arrendamiento, vendido los muebles y se había mudado con la madre y estaba por regresar a Nueva York, su lugar de origen, ¡donde ni siquiera un mes después comenzaría una nueva relación!

La cultura quiere que la misma historia vivida en dos partes diferentes del mundo, en un lugar sea una tragedia que causa un trauma indeleble y en otro lugar sea un momento difícil de la vida que se debe superar posiblemente rápido y bien.

El episodio de la chica ítalo-americana me dejó ciertamente con la boca abierta por la velocidad de solución, pero al mismo tiempo fue como una imagen reflejada en el espejo de una visión que desde hacía tiempo se estaba formando en mí.

Ese día, para mí fue más que claro que el abandono existe sólo para quien, cuando vive su dolor, no sabe o no quiere que exista otro modo de sentirse, para quien no sabe o no quiere ver que existen otros miles de posibilidades hacia las que dirigirse.

Lo que sigue es el recorrido que me llevó a esta nueva perspectiva, y de aquí a la abundancia.

Comenzamos desde aquí: la etimología

A pesar de que hay cierta discordia sobre su origen, la etimología del término no se refiere en realidad a nada trágico.

Existen dos hipótesis más acreditadas. La primera viene del latín *ab bandum*, en donde *ab* indica «separación», «despegarse de» y *bandum* significa «bandera»; pero quizá también «tropa» y hace pensar en una palabra que se refiere a algo similar a la desertión, o sugiere de algún modo la idea de una acción cumplida, y no padecida, como normalmente pensamos que sea.

La otra etimología, que tiene más consenso que la primera, proviene del francés antiguo *bandon*, que significa «vender en subasta pública». La palabra, pues, se interpreta como la existencia de una voluntad que quiere renunciar o ceder alguna cosa, y que sin embargo procurando la cosa hasta el final, desea transferirla a una persona que aún esté en posibilidad de apreciarla.

En conclusión, en el origen de la palabra, en ningún caso parece estar presente la desgracia ni un funesto presagio. Tanto es así que la palabra *abandono* ha tenido en el tiempo, y en parte hasta nuestros días, incluso una fuerte connotación místico-religiosa que se refiere a la actitud de confiarse a Dios, con el poder, en este caso, de evocar fe, paz y esperanza.

No obstante, no sabría exactamente desde cuándo, el término *abandonado* se viene atribuyendo a todos los niños dejados a su destino incluso por sólo uno de los padres, o bien encomendados a las diversas instituciones.

El término entró en uso también con una connotación negativa refiriéndose a las mujeres no casadas, embarazadas y dejadas por sus hombres apenas sabiendo del estado de gravidez, como también en el caso en el que uno de los cónyuges dejaba a la familia sin regresar a sus deberes.

Es necesario recordar que en Italia, la posibilidad del divorcio es reciente,¹¹ así como lo son las leyes sobre la obligación de los alimentos actualmente en vigor.

11. Ley del 1 diciembre de 1970, n.º 898.

Ahora, para adentrarnos en un camino que nos permita sanar el dolor del abandono, que muchos de nosotros llevamos dentro en formas diversas, quisiera hacer notar un aspecto sumamente relevante: el término *abandono* no nace para contar situaciones negativas de la vida sentimental, emotiva o psicológica, más bien ha servido para describir hechos realmente sucedidos que han cambiado significativamente el destino de las personas involucradas.

Si hoy el abandono se ha convertido en una especie de «enfermedad del alma» que debe ser sanada durante gran parte de nuestra vida, por fuerza algo sucedió, que para bien de todos, merece ser seguido y reposicionado en su lugar correcto.

El significado de la palabra *abandono* cambia con el tiempo

El matiz emotivo de la palabra *abandono*, utilizado independientemente de la gravedad o incluso de la efectiva existencia de la experiencia de abandono, es de reciente aparición.

La temida combinación «síndrome del abandono»¹² es literalmente hija de nuestros tiempos y refleja el estilo cultural que poco a poco ha mutado el sentido que tenía en su origen, de una realidad verdaderamente acaecida a una percepción subjetiva y puramente emotiva.

Quiero decir que si en un tiempo el abandono describía eventos en verdad pesados y horribles, hoy sufre de abandono incluso quien no ha tenido nunca nada que ver con esas historias. En el pasado, el abandono describía niños recién nacidos dejados solos o tirados en la calle, huérfanos explotados, humillados y maltratados, mujeres violen-

12. La Profesora Umberta Telfner, psicóloga y psicoterapeuta escribe: *El síndrome de abandono* no es un término técnico, sin embargo, siempre hay más casos clínicos con el riesgo de objetivar el concepto. Se trata del miedo de las personas dependientes de ser abandonadas, por no haber conseguido una relación estable ni haber desarrollado un apego sano. Son personas convencidas de que el otro las abandonará y por lo tanto buscan exceso de confirmaciones, o bien necesitan que los otros la tranquilicen. [...] Existen personas que practican activamente el abandono. Se trata no de personalidades inseguras como las precedentes, sino que evitan el apego, haciendo de esto una profesión, dado que el amor las turba porque jamás alcanzan las cumbres ideales que imaginan».

tadas por una sociedad que las condenaba y marginaba. Hoy, en cambio, la palabra *abandono* se ha expandido hasta englobar el dolor que las personas experimentan cuando «se sienten» abandonadas. Incluso quien siempre ha vivido en familia y ha recibido de los padres nombre, apellido y todo aquello que debía recibir, puede sufrir de abandono. Mujeres a las que hoy les está moral y socialmente permitido trabajar y tener segundos y terceros maridos, siguen viviendo el abandono como una catástrofe.

Es evidente que ha debido de suceder algo que transformó la percepción de la realidad.

El sentir común

Desde que nací, siempre he creído, visto y escuchado que las personas lastimadas por el abandono sufren una desgracia tal que legitima un dolor incurable que marca el alma con una cicatriz imborrable, mientras que quien practica el abandono, en cambio, no puede ser más que un monstruo sin corazón.

Existe la tácita convicción común de que la víctima del abandono queda inevitablemente marcada para siempre, y que la persona que tomó la decisión de alejarse es su despiadado verdugo.

La mayor parte de nosotros vivimos con el miedo al abandono como una de las amenazas más terribles que se pueden padecer en la vida, y quien vive la experiencia se alinea pasivamente con lo que parece ser un destino anunciado.

Cuando ante nuestros ojos aparece la imagen de alguien que ha sido dejado, en nosotros aparece una compasión que nos hace pensar que es un «pobrecito», y si su historia es muy difícil, el silencioso fondo que ponemos a las palabras de consolación que usamos es que necesitará mucho tiempo para sanar, que la vida del pobre está destruida y que nada volverá a ser como antes.

En síntesis, sufrir una separación debe necesariamente significar mucho dolor, mucho tiempo de oscuridad y la fractura de algo que no permitirá nunca volver a ser felices como antes.

Absurdamente, si alguien en cambio reacciona y va progresivamente hacia una sanación y no entra en el papel asignado de víctima sin esperanza, como por ejemplo la chica americana, entonces existe la tendencia a juzgar que, después de todo, no se trataba de un gran amor, y que pudiera ser que así convenía a ambos. Es decir, si estás verdaderamente enamorado de alguien, la mentalidad alrededor y dentro de nosotros, conjuntamente con una serie de creencias circundantes, nos imponen un luto verdadera y posiblemente bastante prolongado.

Para comprender mejor cuál es el efecto que pueden tener las ideas y las redes de creencias que nos rodean, tratemos de confrontar la respuesta de los diferentes médicos en el caso de una fractura.

Uno dirá que la sanación será larga y difícil y que nunca volveremos a caminar como antes; otro, bien diferente, nos asegurará que a través de su experiencia sabe que todo pasa, y que existen infinitas posibilidades de solución y que incluso después de la cura, el miembro lesionado será más sólido y robusto que el sano.

De hecho, existe un sentir común que frecuentemente, cierto punto, se convierte en una realidad que antes de que nos demos cuenta nos ha englobado.

El abandono no es el «síndrome del abandono»

Para comenzar a sanar desde el espeso velo de la sensación de abandono, por el que muchos de nosotros estamos envueltos, el primer paso que propongo, como ya he anticipado, es comprender que existe una realidad de abandono ligada a un hecho y otra totalmente independiente de él, que es solamente una percepción emotiva, sumamente lejana de la primera de cuanto se pueda creer. Es necesario encender una luz intensa en el hecho de que vivir, sentir y experimentar todos los sentimientos de abandono NO SIGNIFICA haberlo vivido verdaderamente. Es necesario comprender de modo inequívoco que existe una diferencia abismal entre una realidad sucedida y un sentir totalmente desligado de ella: ¡el abandono y su «síndrome» no son la misma cosa!

La conciencia de la diferencia entre ambas experiencias es un pasaje fundamental, dado que los caminos y las aproximaciones que se deben

seguir para la respectiva sanación son necesariamente diferentes. Tal conciencia es, de hecho, el único instrumento que nos permite ver exactamente qué monstruo debemos enfrentar.

Cumplir este paso, no obstante, no es simple, ya que todas las personas que llevan el dolor del abandono están convencidas de tener razones irreprochables.

En el curso de mi experiencia, me hice a la idea de que para superar este obstáculo, que se presenta en el inicio del viaje, es necesario reconciliar una confusión histórica que desde hace mucho tiempo mezcla en una única sustancia la realidad objetiva con los miedos, las memorias con los presagios.

En los últimos años, la gradual pérdida de valores y de puntos de referencia, además del *shock* postraumático de un pueblo que en Europa ha vivido dos Guerras Mundiales en menos de medio siglo, han causado una verdadera inundación de confusiones, que seguramente en nuestro caso no favorece el discernimiento necesario para salir de la hipnosis del abandono vivido como si fuese el fin del mundo.

Esa señal que indica la frontera entre la realidad objetiva de los hechos y la realidad emotiva, ya sutil, lábil y delicada por naturaleza, a causa del dolor dejado por los hombres en la *Time-Line* de la historia, ha sido recubierta de espinas y escondida a los ojos de los investigadores.

Siguiendo el camino que yo misma he encontrado para regresar a la luz, lejos de los rasguños de la memoria, quisiera mostrarte cómo es posible allanar esta maraña de causas, emociones y percepciones que cierran el pasaje hacia la sanación bloqueando a las personas en el dolor y el miedo.

Reabrir el camino de la verdad es un itinerario siempre posible y es el único que, sea como sea que se recorra, lleva siempre a la legitimidad de la plena felicidad, que en cada vida puede ser siempre aquí y ahora.

Por tanto, aun cuando ahora puede parecer que nada cambia, haz tuya la evidencia, al menos intelectualmente, de que el abandono como hecho verdaderamente ocurrido no es el llamado síndrome de abandono (o miedo del abandono), que tiene que ver con sensaciones o presagios de cosas que jamás han ocurrido.