El personaje 2
Prácticas 18
Reconocimiento de disfraces 18
Lo he visto y me libero 18

ENTREGA 7

El personaje

El discernimiento de lo falso

En el contexto del perdón no dual, entendemos la mente como algo eterno y esencial, el aspecto activo del Ser. Mente[1] es el movimiento por el cual el Ser se experimenta a sí mismo. La mente tiene la función de generar la experiencia, producir el sentir en base al conocimiento de la esencia a la cual sirve.

El sufrimiento es indicativo de que la mente no vive en su estado natural, no está experimentando al Ser tal como es, pues ha olvidado su esencia y, en su lugar, toma por real un falso ser: el ego.

El Ser es unidad, amor y conocimiento puro. Nuestra mente ha dejado de reconocerse a sí misma y al Ser. Vive como si estuviera separada de su realidad. Está refrenada, aislada, confusa, ensimismada o dormida. Como consecuencia de un programa basado en la separación en lugar de en la unidad, no está en paz. La mente programada en el ego nos proporciona una percepción incorrecta o distorsionada de la vida y de nosotros mismos que da como resultado las experiencias de dolor. Es el síntoma claro de que la programación mental no funciona correctamente. De un modo muy intuitivo, siempre hemos sabido que la mera existencia del sufrimiento indica que algo anda mal aquí.

De modo que la mente, en sí misma, no es algo malo que haya que eliminar. Es en la programación de la mente, en la mentalidad, donde nos enfocaremos para hacer limpieza. Si lo vemos como si fuera un ordenador, el *hardware*[2] es perfectamente útil, necesario e invulnerable y le aguarda una función espiritual de primer orden. Pero resulta que ahora mismo hay un *software*[3] instalado que se basa en algo falso: un virus informático llamado ego que ha tomado el papel del sistema operativo. El perdón

---

[1] En algunas enseñanzas orientales se llama *mente* sin más a lo que aquí llamamos *mente programada* o *programa* y, por tanto, se considera que es la *mente* lo que eclipsa la experiencia de ser. Esta distinta interpretación de la palabra puede producir confusión con respecto al término mente que aquí se aplica, más amplio y acorde a la filosofía de *UCDM*.

[2] El *hardware* es el ordenador en sí independientemente de los programas que contenga.

[3] El *software* de un ordenador está compuesto por los programas que alberga y que, por tanto, definen su manera de operar.

utiliza herramientas de paz para desprogramar la mente de los guiones disfuncionales que la alejan de la paz. Es el antivirus.

Es muy apropiado que entiendas que eres la mente, no el programa de conflicto, sino la *mente natural* cuya auténtica voluntad es experimentar al Ser, Esencia o Dios.

Naturaleza de la mente natural

Según las enseñanzas del Vedanta[4] nuestra naturaleza es vida, conocimiento y amor.

Vida (o Ser en Oriente): al nivel metafísico es el puro estado de Ser, la eternidad, la infinitud, la potencialidad absoluta. Al nivel temporal es la vida, el sustento esencial, la energía vital. Está vinculada con la voluntad auténtica: el poder, la liberación, el desapego y la no necesidad. En el Vedanta, este aspecto del Ser es llamado *sat*.

Conocimiento (o conciencia en Oriente): al nivel metafísico es el conocimiento absoluto, el conocimiento del Ser, la certeza en la Verdad. Al nivel temporal es la toma de conciencia, la compresión, ver con claridad, sin tergiversación ni miedo, deshaciendo límites, trascendiendo esquemas, más allá de la percepción de las formas, liberándonos de todo programa. Lo experimentas como tu natural tendencia hacia la verdad, hacia el conocimiento de ti mismo y la sabiduría profunda. Es la visión espiritual. En el Vedanta, a este aspecto se lo llama *cit*.

Amor (o éxtasis en Oriente): al nivel metafísico es el goce puro de existir o la alegría de ser, la experiencia del amor puro que produce el conocimiento de la esencia, el cielo. Al nivel humano es el sentir esencial, el agradecimiento existencial, el goce profundo, el éxtasis de la unidad. En el Vedanta, a este aspecto del Ser es denominado *ananda*.

Estos aspectos de lo esencial se observan como tres al ser mirados desde la experiencia perceptiva, es decir, se perciben así en lo tridimensional. Realmente estos tres aspectos son lo mismo en lo esencial y no existen separadamente. Para expresar esto, en el Vedanta se unen los tres nombres en uno solo: *saccidananda (sat-cit-ananda).*

Esta noción nos acerca a la diferenciación entre el Ser esencial y tu personaje, que equivale a discernir entre identidad e identificación.

[4]Una muy antigua y relevante enseñanza hindú cuya rama advaita («no dualidad») es de fundamental importancia para el perdón.

El personaje y la mente programada

El personaje es lo que *cada uno* de nosotros cree ser. Para empezar, creemos ser «cada uno», individuos totalmente separados de los demás. Un individuo que muy a menudo se siente solo, desvinculado, excluido y desgajado del resto. Uno frente al mundo. Yo y el entorno. El otro y yo.

Persona es una palabra que surgió de las representaciones teatrales griegas. Viene a significar algo así como «máscara que suena», en referencia a las caretas que llevaban los actores, en las cuales se practicaba un agujero por el que hablaban. Desde siempre el vocablo *persona* ha estado asociado a la representación de un papel.

La mente se identifica con el cuerpo desde el que percibe una experiencia individual de vida. Un cuerpo, en el lenguaje científico, es algo separado de su entorno con unas características que le proporcionan una entidad definible basada en sus diferencias particulares. Es un objeto, una cosa. El diccionario define cuerpo como «aquello que tiene extensión limitada, perceptible por los sentidos». El cuerpo es el símbolo de lo limitado y lo perceptible.

El cuerpo nace en una familia de cuerpos, en un ambiente cultural y educativo específico. Según crecemos vamos viviendo experiencias que constituyen lo personal. Nuestro personaje no está forjado solo por un cuerpo, sino también por la historia de ese cuerpo. Damos valor a cada cosa que vemos según la experiencia pasada, interpretándola de acuerdo con los temores, dolores y expectativas almacenados en la memoria subconsciente. A través del pasado, percibimos este momento.

> *Toda percepción se basa en el pasado y es interpretativa.*

Mostramos a los amigos nuestras fotos y vídeos, extractos de la gran película de nuestra vida. «Conocí a esta persona», «Estuve en tal sitio», «He estudiado esto», «Este es mi hijo», «Trabajé en esta empresa». Organizamos nuestra historia según un relato al que llamamos *yo*.

Este *falso yo* es el personaje. Es la mente programada que vive desde lo individual, lo personal, algo propio y separado del mundo. Es un punto de vista que cree ser una identidad.

Ahora ha quedado muy clara, aunque solo sobre el papel, la diferencia entre la verdadera identidad espiritual, esencial, unitaria, inmutable, eterna e ilimitada y la falsa identidad o identificación de la mente con la forma material y perceptible asociada a su historia personal y única.

Discernimiento

El proceso por el que vas reconociendo el programa de un modo cotidiano se ha llamado tradicionalmente *discernimiento*. Es una de las partes más importantes del proceso del perdón, y

siempre lo ha sido en cualquier camino espiritual profundo, pues implica aprender a distinguir lo que apunta a lo real de lo que te encierra en lo ilusorio.

Discernimiento es una diferenciación espontánea y sentida entre la mente programada —sistema de pensamiento basado en el ego— y la mente natural —sistema de pensamiento que proviene de tu misma naturaleza—. Te permite ver el programa y dejar de darle crédito. Por tanto, te reconoces como la conciencia libre del programa, aunque solo sea durante un instante de comprensión.

Comienzas a sentirte libre del programa a medida que reconoces sus trampas habituales. Con el paso del tiempo puedes discernir con facilidad, ya que los fundamentos del programa son los mismos en todas partes, en todos los tiempos, para todas las edades y en todas las culturas. El programa es perfectamente coherente consigo mismo. No obstante, nunca sabes qué nuevo aprendizaje de discernimiento te aguarda a la vuelta de la esquina. La liberación es toda una aventura de observación consciente que cada vez se vuelve más sutil y poderosa.

El cambio de percepción depende de que te des cuenta a un nivel profundo de que los programas mentales *pueden* ser soltados. Confundirte con una personalidad equivale a creer que tú *eres* un programa y, por tanto, que tu conjunto de rutinas mentales es algo esencial, intrínseco a tu naturaleza.

El programa no eres tú. El programa es tu limitación.

Los disfraces o máscaras

El personaje o falsa identidad programada se puede definir como un puzle de disfraces o máscaras que en psicología se llaman subpersonalidades y que se asemejan a lo que en informática se llama subrutina. Estos disfraces son pautas de identificación organizadas y están compuestos por roles, creencias y emociones. En realidad, se trata de programas colectivos que nos afectan a todos pero que nos limitan a cada uno de un modo muy íntimo y aparentemente particular.

Una personalidad manifiesta un conjunto específico de disfraces al que se llama *yo*. Sientes y percibes la vida a través de estos subprogramas. Básicamente, los disfraces son estrategias programadas para conseguir amor, reconocimiento, respeto, valoración y aprobación. El programa se basa en la idea de que uno *ha de ganarse* todo esto.

Es interesante conocer el personaje que interpretas, pues una parte muy importante de tu proceso de liberación consiste en perdonar a tu personaje. Resulta útil estar al tanto de los disfraces instalados y así vivir desde una sensibilidad que te permita descubrirlos operando en tu día a día. En ello se basa el discernimiento. Al descubrir un disfraz de tu personaje, puedes sentir que eso no eres tú. Tú eres la conciencia que lo ve y que lo comprende. Entonces puedes perdonarlo.

No puedes perdonar o soltar lo que crees que es tu esencia, pero sí puedes liberarte de aquello que reconoces como falso.

Además, así puedes reconocer en cada momento que los demás operan bajo sus propios programas, lo cual irá preparando la aceptación en tu mente. Puedes darte cuenta de que, precisamente debido a tu propia identificación con el programa, estás confundiendo constantemente los programas de los demás con lo esencial en ellos.

El discernimiento es el proceso de descubrir que la conciencia está operando bajo automatismos programados que no han sido observados. Liberarse es un asunto de conciencia, no de lucha. Por mucho que se ataquen esos mecanismos, programas o disfraces, solo cambiarán de forma o de polaridad. El proceso de liberación de los programas pasa por dejar de ocultarlos para empezar a observarlos con serenidad y aceptación. Tu conciencia, que secretamente estaba dándoles sentido, utilidad e identidad, los ve de otra manera desde el discernimiento. Se da cuenta de su ausencia de significado y propósito, de la falsa percepción desde la que se estaba juzgando todo y, solo entonces puede soltarlos, es decir, perdonarlos. Al perdonar las máscaras que interpretas, la conciencia se libera de la emocionalidad y del conflicto que este disfraz le producía.

Hasta que no sientas que el disfraz ya no tiene sentido para ti, no podrás soltarlo.

Algunos disfraces

A continuación, vamos a estudiar algunos disfraces que conforman al personaje como si fueran ladrillos de una construcción. Esta lectura puede ponerte sobre la mesa algunos aspectos típicos, programitas personales con los cuales te sientes identificado y, por tanto, programado o limitado.

Todos ellos están en todas las conciencias. Por tanto, en alguna medida y de algún modo, todos los disfraces que vamos a ver operan en tu personaje tanto como en el mío. Nos parecen culturales, propios del mundo, debido a que el mundo que percibimos ha surgido del programa de la mente colectiva.

Todos ellos tienen un propósito: sustituyen tu expresión de amor auténtico de alguna manera, limitan tu capacidad de amar, acotan tu libertad y, a gritos, piden reconocimiento, respeto y amor mediante la fabricación de un personaje que ha de ser especial y, a la vez, encajar con los demás.

Los disfraces limitan profundamente la experiencia de tu vida. Son una inconsciente petición de ayuda a la que solo puedes responder mediante la toma de conciencia y el perdón. Te invito a que te abras a sentir para reconocer si alguno o varios de estos programas afectan a tu paz interior. Al descubrirlos puedes comenzar a cuestionar su sentido.

La descripción es genérica y puede que en algún aspecto encaje con lo que tú percibes en ti mismo y en otros aspectos no. Eso no importa, lo que importa es que puedas trasladar la idea general de ese disfraz al programa que detectes en tu mente. La forma como se manifiesta puede variar mucho. A veces interpretamos un papel con unas personas y otro con otras, ya que los disfraces se activan en función de relaciones específicas.

Tal vez no los descubras ahora. Pero puede que, pasado algún tiempo, sí puedas observarlos en ti. La capacidad de comprensión está constantemente ampliándose en nuestra conciencia. Mientras tanto, los verás funcionar a tu alrededor en todo momento. Al final de este capítulo encontrarás indicaciones para realizar un ejercicio de observación de tu personaje a partir de estos disfraces.

Realizador

La persona que está programada con este rol cree que solo tiene valor si produce algo verdaderamente útil, hace muchas cosas y las hace muy bien, es muy efectiva y sobresale por su rendimiento y habilidad. Estas son las condiciones que este programa impone para obtener amor y reconocimiento de los demás y, por supuesto, para que la persona se sienta merecedora de cierta paz y autorrespeto. Siempre intenta colocarse a la altura de las expectativas de los otros. Solo se concede premios en virtud de algún resultado claro, perceptible y suficiente. No soporta fácilmente la pereza, torpeza o estupidez en los otros, tal como tampoco las perdonaría en sí misma. Se siente impulsada a la acción y al logro. Su valor depender del *hacer*.

Puede ser muy dependiente de personas y posiciones, ya que su motivación soterrada es el miedo al vacío existencial o al abandono. Por este motivo puede alargar cada vez más sus jornadas de trabajo y llenar de asuntos su agenda para intentar apagar los múltiples incendios que, debido a su propio anhelo secreto, no dejan de provocarse y extenderse.

Crítico/pesimista

Es un programa de los más extendidos y profundos. El personaje así codificado está obsesionado por encontrar, señalar y descubrir errores en los demás y en el mundo. Reprocha a quienes tiene alrededor con un afán a la vez educativo y defensivo. Su defensa es la ofensa crítica. Cuando se siente juzgado, reacciona defendiéndose con una sarta de críticas y reproches, a menudo sarcásticos. Pone toda su atención en proyectar su pesimista punto de vista sobre todo lo que ve, porque cree fundamental la constante *crítica constructiva*.

Dado que el programa está tan extendido, es fácil ver confrontaciones dialécticas basadas en un «y tú más», como hacen los niños, de diversas formas: políticos en debate, una discusión de pareja o un padre con su hijo adolescente. El personaje crítico pone de relieve los defectos del otro o del mundo,

de ese modo se considera superior. Así, aunque sea solo por un momento, olvida su profunda sensación de carencia.

En este guion mental está claro el programa de conflicto, pues quien vive bajo su influjo ha renunciado sin saberlo a la felicidad, al asumir su percepción negativa como la verdad. Nada saldrá bien. El mundo es terrible. La humanidad es basura. No hay otra manera de verlo. La persona regida por este disfraz cree profundamente, aunque no sea consciente de ello, que somos maldad. Esta es la verdad última y no podemos ir contra nuestra propia naturaleza. Solo intenta que todo el mundo se dé cuenta de tan triste *verdad*. La depresión es el máximo triunfo de este programa.

Justiciero/salvador

Va un poco más allá que el anterior. La persona sometida a este programa se ha tomado muy en serio la tarea de enseñar al mundo *cómo deben ser las cosas*. Para el salvador, sí merece la pena. Hay que cambiarlo todo. Está dispuesto a transformar el mundo con sus propias manos. Cree estar en posesión de la verdad y juzga duramente a todas las personas o situaciones que no se ajusten a lo que considera correcto. Es capaz de tomarse todo tipo de molestias para «*desfacer* entuertos» al más puro estilo quijotesco, hasta llegar a destapar, castigar, ridiculizar e incluso humillar a quien haya sido descubierto cometiendo maldades. Se siente muy motivado por la defensa de las víctimas, en nombre de las cuales se justifica todo su empeño en castigar a los culpables. Igualmente ensalzará a los grandes salvadores y justicieros de la humanidad. Esta persona se cree en la obligación de hacer justicia, proteger a las víctimas inocentes y luchar contra el pecado. El programa ha hecho de ello su misión en este mundo.

Suele pronunciar hermosos discursos sobre la belleza, la bondad y las virtudes del mundo. Pero, con igual énfasis, castiga o liquida lo que considera malo, feo e inadmisible. Cree profundamente en la moral y en el *ataque para sanar*.

Manipulador/controlador

La persona sometida al programa manipulador considera que lo mejor es que los demás hagan lo que ella dice. Igual que el justiciero, el controlador cree saber lo que es mejor. Por esta causa, no escatima esfuerzos ni estratagemas para que otra persona haga lo que él quiere. Necesita controlar lo que pasa y a la gente, pues cree que de otro modo todo se iría al traste. Puede usar la persuasión, la culpabilización, la amenaza, el enfado, el chantaje emocional... todo tipo de estrategias, refinadas o directas. Su recurso preferido es producir miedo. Solo se siente seguro cuando tiene controlada la situación y los demás toman los caminos por él trazados. Se siente querido cuando recibe confianza y obediencia. Retira su amor o castiga cuando se lo pone en duda. Hace bandos a este respecto. No es consciente del profundo miedo que se oculta bajo su necesidad de control.

Igual que en el resto de los disfraces, el personaje que vive bajo este programa lo ha visto constantemente retroalimentado en el entorno: personas que basan su seguridad en estas estrategias, padres que le enseñaron todas estas técnicas de control *por su bien*, empresas con el mismo funcionamiento y una sociedad entera basada en la falsa seguridad que proporciona la ilusión de control: «Te controlamos por tu propia seguridad».

Este personaje no confía en absoluto en la comprensión, en las decisiones de los demás ni en el proceso de la vida. Tal cosa no existe. Las personas de su entorno se vuelven coléricas contra él en cuanto sienten quebrantada la libertad y la confianza. Está lleno de miedo al destino, pues, como considera al mundo caótico y temible, necesita controlar cada detalle. Su insistencia en el control solo se ve frenada por la constante frustración que siente, ya que esta vida es constante cambio y finalmente no puede controlar nada.

Jactancioso/vanidoso/impostor

Este programa induce a la persona a contar versiones sobre sí misma y su historia de algún modo exageradas, retocadas, tergiversadas e incluso a veces totalmente inventadas, con tal de parecer especial, superior, apreciable o interesante ante los demás. De este modo el vanidoso intenta compensar la escasa estimación que siente por sí mismo: exageración, presunción, tergiversación de su imagen, en definitiva, la interpretación de un personaje superpuesto. ¡Una máscara sobre otra!

Cree que tiene que llamar la atención, dramatizar y agrandar o transformar la verdad para ser aceptado. Lo ve tan normal que en general no lo hace de una manera deliberada, sino que el mecanismo de compensación de su imagen es automático. De hecho, él ve que el mundo es así lo considera una forma natural y lógica de comportarse que el simplemente domina. Cuando conoce a alguien nuevo y sabe que va a ser interrogado, sin darse cuenta se encuentra planificando lo que va a decir sobre sí mismo para parecer más interesante. Según el grado y la forma que tome este programa, puede llegar a tener uno o varios personajes inventados de puertas para afuera, o bien se puede manifestar solo en ciertas circunstancias sociales, en las que las pequeñas mentiras o exageraciones sobre su pasado se disparan de forma espontánea. Aunque su historia "real" fuera bastante interesante, él no puede verlo así y ha de exagerarla para que parezca mejor. Valora tanto todo aquello que el mundo llama especial que él se cree totalmente mediocre, inmerecedor de respeto y amor, pues no es nada interesante y, por tanto, no es nunca suficiente para merecer atención y respeto. Necesita fabricar un *yo especial* más allá de su historia, la cual considera inaceptable.

Actúa siempre en función de cómo cree que lo acogerán los demás, intenta impresionar para agradar y se convierte en un farsante. No puede confiar en el amor de nadie, porque sabe que cualquier aprecio que alguien sienta por él lo ha conseguido gracias a sus mentiras.

Víctima

Este programa hace que una persona se considere indigna de amor, atención y aceptación si antes no ha sufrido un duro golpe, una pérdida o una tragedia constatable. Verifica su programa al comprobar que cada vez que sufre algún daño obtiene una extraordinaria atención por parte de los demás. Al recibir simpatía de esta forma, refuerza la pauta de obtener amor a través del dolor y el sufrimiento. Si su historia ya está pasada de moda, necesitará una tragedia nueva y grande, una nueva afrenta de la que ser víctima. Es posible que incluso enferme para obtener más cariño y volver a ser el centro del escenario, aunque todo esto suceda inconscientemente como parte del programa.

De nuevo se trata de un patrón retroalimentado en lo social. No es lo mismo que te pida limosna un mendigo que parezca estar sano o uno con evidentes signos de sufrimiento e incapacidad. Dado que *no se puede ayudar a todo el mundo*, parece *lógico* ayudar al que más sufre. Por tanto, el guion de «el que no llora no mama» es tan sugerente que funciona sin problemas a cualquier nivel: familia, empresa, pareja, etcétera.

La víctima se niega a asumir la responsabilidad en su vida. Se siente impotente e incapaz y entonces hace de su debilidad una falsa fuerza: trata de influir en los demás haciendo que se sientan culpables de su sufriente situación para obtener atención, aceptación o favores. Se siente especial como víctima, pues en la mentalidad del programa hay una aureola de martirio, santidad e inocencia alrededor del victimismo. Ya sabes: la *víctima inocente*. Para el programa el precio de la inocencia es el sufrimiento y solo así uno merece amor.

Encantador/chico bueno

Siempre de buen humor, sonriente, cordial y solícito. Este programa dicta que la sumisión produce recompensa. Es un buen chico o una buena chica. Siempre hace lo que debe hacerse. Se muestra dispuesto a complacer a cualquiera y dice «sí» a todo el mundo. Es muy bueno, desea ser una gran persona. La persona encantadora jamás se enfada, sino que se adapta a la situación. Solo muestra el aspecto positivo y esconde lo demás y, aunque es obvio que vive lo negativo igualmente, se lo guarda en el interior. No puede permitirse ser descubierto ni por un instante.

El encantador es feliz en apariencia. Se muestra satisfecho de formar parte del grupo, cree que todo lo ha hecho bien. Pero íntimamente se siente vacío, falso, perdido y solitario. No sabe quién es, está constantemente modelando su expresión para gustar. Tiene miedo de ser auténtico, porque correría el riesgo de ser rechazado. A base de ignorar sus sentimientos negativos, ha perdido el contacto con su sentir y por tanto no sabe lo que quiere. Solo representa su papel. Lo ha hecho todo bien, pero por dentro se siente controlado y burlado, inerte y aburrido. Se encuentra atrapado: no puede abrirse bastante a los demás por miedo a que descubran que en realidad no es tan encantador, coherente y

avanzado. Teme profundamente ser rechazado por las personas, por la vida e incluso por Dios. Está atrapado en las «buenas formas».

Rebelde/adolescente/orgulloso

Es el polo opuesto del anterior. Una persona que opera bajo este programa cree que necesita expresar su diferencia nadando contra la corriente. No puede soportar ser una más, no aguanta la mediocridad y necesita destacar mediante su rebeldía, lo cual la suele llevar a sentirse rechazada, separada, excluida y sola. ¡Pero es especial! ¡Es único! Todo el mundo le mira. Llama la atención, sin dada. Su miedo a *no ser* o a sentirse diluida entre los otros es tan grande que antes o después acaba de nuevo dando la nota. Quiere marcar la diferencia, dejar huella. No solo quiere llevar la contraria, destacar y desobedecer, sino que también desea que los demás se apunten a su rebeldía. Puede que vea en la desobediencia un motor del cambio, un espíritu revolucionario muy romántico y seductor. No soporta la autoridad. Confunde el orden con la represión. Manifiesta una automática tendencia al boicot de los sistemas, odia la uniformidad y aboga por el contraste. Puede ser agotador hasta para el mismo.

Al rebelde le gusta ser el centro y aprovecha las oportunidades que se le brindan para demostrar que es distinto y especial. Es muy difícil que dé su brazo a torcer, y cuando lo hace, es con dolor. Siente una dura pérdida cuando cede, se ve obligado a obedecer o a ser uno más. Pierde su *especialismo*. Ha enterrado su identidad bajo la arrogancia y, hasta que tome conciencia de su disfraz, se pasará la vida luchando sin ver que está renunciando al más preciado bien: compartir en paz.

Sabelotodo/infalible/pedante

Este programa desarrolla la extendida creencia de que el conocimiento —técnico, intelectual, sociocultural e incluso espiritual— está en relación con ser mejor, especial y útil y por tanto ser apreciado, aceptado y reconocido. La persona que vive bajo este disfraz cree que, si se equivoca o no sabe algo, la gente la rechazará y será ignorada por todos. Para lograr amor y respeto, el pedante trata de saber a cualquier precio. Le cuesta mucho reconocer que se ha equivocado, pues se arriesga a perder la consideración de los demás. No puede soltar una manera de pensar porque constituiría un terrible riesgo de no ser nadie y, en consecuencia, una forma de muerte. Cree que su función es defender la verdad y, por tanto, cree poseerla. A menudo denuncia un fallo en los demás para proclamar que él sabe lo correcto y así cumplir su función en pro de la verdad, aunque en el fondo lo hace para demostrar que es mejor que el otro. Dispone de una excusa racional para todo lo que hace, te dará una conferencia para explicarte porqué tú te equivocas y él no.

Siempre intenta acumular conocimientos para seguir jugando a su juego, pues, a pesar de todo, no termina de sentirse seguro: ¡hay tanto que saber! Le va la identidad en conocer ingeniosas anécdotas e

interesantes curiosidades, así como el porqué de las cosas. Siente un profundo temor cuando una situación lo sorprende in albis. En un caso así, usará la suposición para fabricar rápidamente alguna teoría partiendo de lo que ya sabe. Siente una ilusión de seguridad *al solucionar aparentemente* los mil puzles de la vida.

Colérico/gruñón

Siempre dispuesto al enfado. Para la persona bajo el influjo de este programa, la ira es la protección contra la adversidad. El gruñón cree que el ataque es el único modo de sentirse seguro. Siente una íntima incapacidad y trata de protegerse. Nada puede complacerlo, proyecta en todas las direcciones su propia impotencia, la ve en todas partes y se revela frustrado y amargado. El iracundo se siente estafado por la vida y trata continuamente de vengarse. Se irrita al instante. Recuerda cada injusticia vivida en el pasado y la asocia con cualquier cosa que aparece. Desconfía de todo. Le complacen los errores de los demás y se muestra muy competitivo para intentar demostrar de algún modo algo de valor propio. Solo desvalorizando a los demás puede fantasear con algunas migajas de poder personal.

Se encuentra encallado en sus sentimientos de rabia y censura para esconder la sensación de incapacidad y agravio que experimenta.

Creyente/seguidor

Esta persona *cree* depender totalmente de otros en lo que respecta a la verdad. No tiene contacto con sus sentimientos y no confía en absoluto en su propia comprensión. Ha perdido toda confianza en la intuición.[5] Sin embargo, el creyente ha percibido seguridad, afecto y unidad al creer y aceptar lo que otros le decían. Ahora es un adepto de cierta corriente, cierta filosofía, cierta religión, cierto maestro o cierto libro. Cree que ahí está la verdad incuestionable, como un dogma de fe que no necesita ser constatado internamente. Es un seguidor. Se siente bien al pertenecer a algo más grande, esto alivia temporalmente el peso de su inseguridad por estar desconectado del propio criterio interno.

Si compartes con él una opinión, será tu amigo. Si lo contradices, será tu enemigo. Su propia dependencia lo impulsa a crear bandos, polaridades y enemistades.

En las relaciones, el creyente enseguida idealiza a alguna persona. Pasado un tiempo, esa persona puede defraudar sus esquematizadas expectativas. Entonces, igual de rápido le retirará su cariño y respaldo. Le baja del pedestal. Genera nuevas esperanzas ante algo nuevo y maravilloso y va tras su nuevo ídolo. Pero tarde o temprano se sentirá defraudado de nuevo, pues solo mira afuera.

---

[5]Entiendo la intuición como un radar interno que te indica el reflejo de la verdad con una certeza inexplicable y un sentir de evidencia.

Dudoso/indeciso

Este programa se parece al anterior en cuanto a la falta de confianza en la intuición. El dudoso a menudo se encuentra con grandes y constantes dilemas en la vida y además hace de ellos un culebrón. Se envuelve en un tormentoso mar de dudas que a él le resulta imposible afrontar debido a su ausencia de criterio y a la complejidad que desarrolla en su propia confusión. Vive intensamente la incapacidad y el desconcierto.

El dudoso, aunque sufre terriblemente por la indecisión, cree que si sigue evaluando la situación a base de exhaustivas comparaciones y meticulosas disecciones va a llegar a algún lugar de claridad. Mediante un ejercicio de análisis y encuestas, pretende llegar a saber lo que no sabe. Pregunta a todo el mundo, busca señales que le indiquen lo que va a suceder si decide una u otra cosa, como si fuera posible saberlo de antemano investigando profusamente. Cree en la duda sistemática como estrategia de seguridad. Pero, bajo sus dudas, se esconde una profunda desconfianza en la vida y un ancestral temor a equivocarse. No quiere sentirse culpable por una «decisión errónea». Le ha pasado tantas veces antes que ahora desea evitarlo a toda costa, poniendo aún más empeño en su culebrón de dudas.

Las dudas se alargan y alargan, pide consejo a todo el mundo, pero no termina de quedar convencido. Nadie le garantiza nada. Le aterroriza dar un paso del cual pueda arrepentirse, teme el desastre y secretamente está esperando que la vida le solucione todo automática o mágicamente. Sus vacilaciones suponen un lastre para todos los que viven con él. Acaba sintiéndose culpable e impotente mientras pasa el tiempo sin que nada suceda. Y si ocurre algo, se arrepiente de no haber tomado la decisión antes. El resultado es una sensación de incapacidad que alimenta su temor a la vida.

Escéptico/cínico/nihilista

El programa escéptico está cerrado a cualquier tipo de idea que no se corresponda con lo perceptible con los sentidos, lo demostrado de forma científica o lo culturalmente establecido. A veces, ni siquiera se fía de estas cosas, pues existen distintas teorías y la confusión es evidente.

El escéptico cree ser mejor al no dejarse convencer por lo que considera absurdas teorías espirituales. Las ve como supersticiones si son antiguas y modas si son modernas. Lo más habitual es que sienta verdadero odio por los mensajeros espirituales, pues los considera mercaderes sin escrúpulos que engañan a la gente. Suele albergar importantes reservas de rencor hacia la religión en la que fue criado y de la que acabó decepcionado al parecerle todo ello un cuento de manipulación, poder y *marketing*.

No cree ser capaz de ninguna sensibilidad interna; no cree en lo sutil ni en lo invisible; no cree en el poder de la mente; no cree en lo que considera imposible, pues solo cree en lo que su cuerpo ve y oye.

Cree que es imposible ir más allá y conocer la verdad, lo cual supone una espléndida tapadera contra lo espiritual, lo inaprehensible, lo no físico. Así se las arregla para mantener a cierta distancia todo su mundo emocional y el de los demás, que es lo que, sin saberlo, realmente lo aterra.

De este modo, cree tan solo en los sentidos, la ciencia y la cultura. Hace de las *creencias establecidas* sus máximos dogmas, y las defiende con su cinismo. Se ríe de la filosofía, pues la considera complicada y presuntuosa. Cualquiera que piense de un modo más allá de lo corriente es para él un ingenuo o un timador. El programa ha desarrollado, mediante este disfraz, un estupendo obstáculo para la verdad. El escéptico mira con cinismo cualquier acercamiento a lo espiritual y a menudo ejerce una labor cercana a la del justiciero para *defender la verdad* —el statu quo—.

En algunos casos, la persona con un programa escéptico es una seguidora de un camino filosófico o espiritual, al estilo del creyente, y recurre al más cerrado escepticismo para arremeter sobre cualquier otra forma de pensar que amenace su estructura de pensamiento. En realidad, y sin saberlo, está defendiendo el inmovilismo y el pensamiento programado y tradicional. Teme profundamente el cambio interior.

Provocador/gracioso/protagonista

La persona regida por este programa intenta ser valorada y reconocida, y para ello se muestra graciosa e ingeniosa. El provocador se siente muy bien al hacer reír a los demás. Sorprende por su ingenio y consigue ser el centro de atención y brillar en medio del grupo, aunque solo puntualmente. Cuando acaba la reunión, siente un profundo vacío. En el día a día no goza de esa misma popularidad, sino que más bien siente que no encaja. Su recurso para sentirse reconocido es interpretar este papel. A veces se siente utilizado como un mono de feria, pero sigue adicto a su disfraz.

El provocador focaliza sus bromas sobre ciertas personas y sus aspectos vulnerables. En su afán de llamar la atención, en muchas ocasiones es hiriente, sarcástico o acido, e incluso llega a la crueldad. Necesita ser el centro y acaparar atención, disfruta influyendo en el ánimo de los demás, necesita sentirse importante e integrado en el grupo. Sin embargo, internamente se siente como un extraño, desgajado del resto, como de otro planeta.

Tímido

Este programa imprime en la persona una reacción básica al exponerse a los demás: el miedo. El tímido teme las críticas, teme que lo consideren un fracasado y, sobre todo, teme que lo rechacen *definitivamente*. No confía en resultar interesante, no cree que pueda gustar. Piensa que la gente solo lo aceptará por determinadas facetas que él domina a la perfección. Puede ser un gran actor o músico. En su propio escenario, se desenvuelve estupendamente, pero fuera de él se mostrará tímido e

inseguro de nuevo. El programa lo hace rechazarse profundamente a sí mismo entre duras críticas y exigencias. La patética imagen con la que se ve es la que cree mostrar a los demás. Prefiere aislarse y estar solo a vivir un rechazo tan profundo como el que él mismo se produce. Estar expuesto lo considera demasiado factible y doloroso. ¡Lo mejor es pasar desapercibido! Se siente tan erróneo y tan juzgado al exponerse ante los demás que difícilmente le pueda salir algo bien. El programa tímido, una vez tras otra, vuelve a verificar su triste y perfeccionista imagen de sí mismo en un bucle de desvaloración que lo aísla del mundo.

Negociante/materialista

Para este programa —que, como todos los demás, está en armonía con el sistema principal de pensamiento que impera en el mundo—, el valor de las personas se establece por su dinero o sus pertenencias. El materialista intenta equilibrar su carencia de amor y sensibilidad con éxito material. Pese a sus sentimientos de carencia, su situación de vida suele ser económicamente holgada. Está desconectado del sentir, no consigue expresar sus sentimientos y los sustituye por la entrega de dinero, regalos y favores materiales para conseguir la atención y el reconocimiento que desea desesperadamente de los demás. No se da cuenta de ello, pero está negociando.

Es un mecanismo muy habitual en las maniobras de seducción con una nueva pareja o en la educación de los hijos, aunque puede darse en cualquier otra relación: hijos con padres, hermanos, amigos, jefe y empleados, compañeros, etcétera. La generosidad material se confunde con el amor. Si el negociante se siente traicionado, retira sus favores.

El materialista no se siente merecedor del cariño que recibe, porque piensa que se lo quiere por sus pertenencias y no por ser él mismo. Con frecuencia se siente utilizado por los demás. Acaba desconfiando del amor, pues lo percibe como un negocio al estilo de la prostitución.

Este programa enseña que el valor del mundo es el dinero en lugar del amor. Tras este disfraz se oculta el famoso ídolo del becerro de oro, la idea del «poderoso caballero don dinero». Los bienes materiales parecen ser el sustento de este mundo, la energía que mueve las cosas. Son el más claro sustituto de Dios, la vida o el amor como sustancia esencial y poder transformador.

Las personas sometidas a este programa sufren pesadillas en las que son mendigos, se quedan sin nada, pasan hambre o tienen que hacer trabajos «indignos». El negociante es un programa materialista que surge desde una carencia espiritual profunda que se manifiesta en el miedo ancestral a la falta de sustento.

Solitario/ermitaño

Bajo este programa, uno se intenta demostrar a sí mismo que no necesita a los demás. Siente que no ha obtenido el cariño y el reconocimiento que esperaba, entonces decide que no le hace falta. Él es autónomo y que no necesita amor de nadie. Se aísla para no sufrir, negando toda necesidad de compartir, de comunicación, contacto y afecto. Ha aprendido a bastarse a sí mismo. En el fondo es muy sensible y atento, pero siente que ha sido herido demasiadas veces y acumula rencor hacia el mundo. Se ha entrenado para quedarse al margen de sus sentimientos, al considerarlos demasiado dolorosos. Prefiere negarlos, aunque por supuesto no dejan de afectarlo en su interior.

Como necesita amor y, por otro lado, el amor es muy doloroso, la estrategia consiste en negar o reprimir sus necesidades. *Puedo arreglármelas solo. No me haces falta. Me estorbas.* Como no expresa sus necesidades, siempre acaba sintiéndose decepcionado y herido en las relaciones que establece. Su rechazo del mundo y del ser humano aumenta, lo que justifica su necesidad de aislamiento.

Al rechazar sus propias necesidades, ignora las de los demás, por lo que manifiesta indiferencia y rechazo por los demás. Es la misma debilidad la que ve afuera y la que reprime adentro. Finalmente su única posibilidad es evitar las relaciones y vivir sin nadie. Cuanto más sienta su necesidad de compartir, más se aislará por temor ser dañado. Rechaza el amor que tan desesperadamente requiere.

Sacrificado/héroe

Este programa se basa en la creencia de que amar significa sacrificarse o renunciar al bienestar para el supuesto bien de otra persona. Para el héroe, amar es doloroso y fatigoso. Para manifestar su amor, ha de sufrir, esforzarse y renunciar a lo que le gusta. *De otro modo sería egoísta y no tendría nada que ver con el amor. Si no sufres, el amor no es verdadero. Gozar es egoísta.* Esto es algo muy profundo, muy enraizado y escondido en toda la sociedad: nadie parece darse cuenta de que se confunde el amor con el sufrimiento.

Además, el personaje se sacrifica con la clara expectativa de que los demás hagan lo mismo por él, ya que su «ley del amor» exige intercambiar sufrimiento. *Es lo justo, debes amarme al menos con tanto dolor o trabajo como yo lo he hecho. Sufrí por ti, así que has de sufrir por mí.* La justicia es el equilibrio de sufrimiento... es decir, *de amor*. Desde este programa se interpreta que Jesús sufrió por nosotros y, por tanto, nosotros debemos sufrir por él y por Dios. Para el sacrificado, el padecimiento es una virtud, un símbolo del verdadero amor y de espiritualidad, tal como ejemplificaron los santos mártires.

A veces una persona acepta cargas de sufrimiento demasiado grandes y se encuentra atrapada en sus heroicos afanes, intentando demostrarse a sí misma lo buena, santa y especial que es. Por ejemplo, cuida durante años a un enfermo sin pedir ayuda o mantiene una relación insoportablemente abusiva pensando que ella es imprescindible para ayudar al otro. Tal vez necesite realizar hazañas

humanitarias, aunque sufra tremendamente en ellas. No lo puede hacer de corazón, no puede disfrutar con ello, sino que lo hace para obtener reconocimiento e identidad. Necesita encontrar sentido y realización de la forma en que la sociedad los reconoce, busca sentirse buena e importante de una manera evidente, ser relevante ante el mismo Dios que imagina. Bajo este profundo y psicótico programa, las hazañas sacrificadas son a la vez un autocastigo por la imperfección inherente imaginaria y una búsqueda de sentido existencial mediante el sufrimiento.

Prácticas

Reconocimiento de disfraces

Observación

Este ejercicio sirve para enfocar la observación de tu propio personaje a partir de los programas personales que hemos estudiado. Por favor, repasa atentamente los disfraces explicados en este capítulo.

En una hoja aparte, puntúa de 1 a 5 cada uno de los disfraces según el grado de claridad en que lo percibes en ti mismo y en la persona que has elegido como personaje X para tus prácticas de perdón.

Finalmente, escribe aparte los tres disfraces con mayor puntuación y relevancia detectados en tu propio personaje.

Después, los tres disfraces con mayor puntuación detectados en tu personaje X.

Ten presentes estos disfraces personales como algo a lo que sensibilizarte, observar y perdonar en tu proceso del perdón. Lee estos disfraces poco antes de preparar tu enfoque de conciencia cada mañana. Así preparas el día para dedicarlo a la conciencia.

Lo he visto y me libero

Enfoque

He visto el programa dentro de mí.

Regreso aquí y ahora.

Elijo paz y sonrío en mi inocencia.

Yo no soy eso.

Lo he visto y me libero.

*

Esto no puede ser de otra manera.

Suelto mi resistencia. Descanso.

En la paz, mi percepción cambia.
Todo está en mi mente.

Elijo cambiar mi percepción.

*

Permanezco atento a mis pensamientos de conflicto.

Si los veo aparecer, celebro darme cuenta.

Lo he visto y me libero.