

PARTE 1



CÓMO LLEGASTE AQUÍ

CAPÍTULO 1



MI SUBCONSCIENTE ME OBLIGÓ

Eres víctima de las reglas con las que vives.

JENNY HOLZER, artista, pensadora,
brillante platicadora

Hace muchos años tuve un terrible accidente en el boliche. Mis amigos y yo estábamos en la recta final de un cerrado desempate y estaba tan enfocada en hacer un espectáculo de mi último tiro que entré en acción y vociferé mi inevitable triunfo, bailé y giré cuando ya estaba cerca de la victoria, pero no me di cuenta de en dónde estaban mis pies cuando solté la bola.

En ese momento me di cuenta de qué tan importante es para los jugadores de boliche que se penalice a quienes se pasen de la línea apenas un dedo. Vierten aceite o cera o lubricante o algo inimaginablemente resbaladizo sobre las líneas y, si alguien accidentalmente se resbala fuera de lugar mientras intenta el tiro perfecto, se encontrará volando con los pies sobre la cabeza y con el trasero chocando ante una superficie que ni siquiera una bola de boliche puede romper.

Unas semanas después, recostada en la cama con un chico que conocí en Macy's, le expliqué que desde mi accidente despertaba a la mitad de la noche gritando por el insoportable dolor que sentía en los pies. Según mi acupunturista, eso tenía que ver con



los nervios en la espalda que lastimé al caer y, para poder dormir toda la noche, debía cambiar mi colchón por uno más firme.

—¡Yo también tengo dolores en los pies al dormir! —confesó él, levantándose para chocar los cinco, pero no le correspondí.

No es que no le haya chocado los cinco porque no me guste, más bien ya me había hartado de él. De por sí, siento que el proceso de comprar una cama es extraño y vergonzoso, además de tener que acostarte de lado con una almohada entre los muslos y que todo el mundo te vea como si les importara, pero tener que hacerlo con el dependiente de Macy's acostado a mi lado era mucho más de lo que podía tolerar.

No pude evitar darme cuenta de que los demás vendedores se mantenían al pie de la cama, escupiendo datos inservibles mientras sus clientes probaban una y otra posición, pero eso no hacía el mío. Él estaba acostado boca arriba a mi lado, con los brazos cruzados sobre su pecho, y hablaba sin parar, viendo fijamente el techo, como si estuviera en un campamento de verano. Era muy amable y conocía bastante sobre resortes, látex y *memory foam*, pero me daba miedo girar y que empezara a abrazarme.

¿Acaso fui demasiado amable? ¿Debí evitar preguntarle de dónde era? ¿Pensó algo diferente cuando acaricié el espacio vacío a mi lado para probar el colchón?

Obviamente debí haberle pedido a Bob el Raro que se bajara de la maldita cama o hubiera buscado a alguien más que me ayudara, en vez de salir a escondidas por la puerta y echar a perder mi única oportunidad de la semana para ir a comprar un colchón, pero no quería avergonzarlo.

¡Yo no quería avergonzarlo a él!

Así es más o menos como mi familia fue entrenada para lidiar con cualquier tipo de interacción incómoda. Además del método infalible de salir corriendo en la dirección opuesta, las otras herramientas en nuestra caja de confrontaciones incluían congelarse, hablar del clima, quedarse con la mente en blanco y llorar repentinamente tan pronto como estuvieras fuera de vista.



Nuestras fallas con relación a cómo resolver conflictos no eran tan sorprendentes, considerando que mi madre es descendiente de protestantes blancos anglosajones. Sus padres eran del tipo que creía que los hijos estaban para ser vistos y no oídos; veían cualquier demostración emocional con el mismo desprecio que solían guardar para el whisky barato y la educación que no fuera de una institución prestigiosa.

Y aunque mi madre logró crear un hogar cálido, afectuoso y lleno de risas como cualquier otro, tardé años en finalmente aprender cómo formar una oración cuando alguien decía la escalofriante frase: «Tenemos que hablar».

Todo esto es nada más para decir que no es tu culpa estar jodido. Es tu culpa si te *quedas* jodido, pero los cimientos de tu jodidez han sido transmitidos por generaciones, como un escudo de armas o como una deliciosa receta de pan de elote o, en mi caso, comparar cualquier confrontación con un paro cardíaco.

Cuando llegaste berreando a este planeta indudablemente fuiste una alegría, una criatura de ojos bien abiertos incapaz de hacer cualquier cosa más allá de vivir el momento. No tenías ni idea de que poseías un cuerpo, todo simplemente *sucedía*. No había nada en tu mundo que fuese aterrador, demasiado caro o tan pasado de moda que te preocupara. Si algo aparecía cerca de tu boca, lo chupabas; si aparecía cerca de tu mano, lo tomabas. Eras simplemente un *ser humano*.

Mientras explorabas y te expandías en tu nuevo mundo, también recibías mensajes de gente a tu alrededor sobre cómo eran las cosas. Desde el momento en el que pudiste comprenderlo, empezaron a llenar tu vida entera con creencias, muchas de las cuales no tienen nada que ver con quien realmente eres o con lo que básicamente es verdad. Por ejemplo: el mundo es un lugar peligroso, eres demasiado gordo, la homosexualidad es una maldición, el tamaño importa, no deberías tener pelo ahí, ir a la universidad es importante, ser músico o artista no es una verdadera profesión, etcétera.



La mayor parte de esta información provenía, por supuesto, de tus padres, con ayuda de la sociedad entera. Cuando tus padres te criaron, haciendo un esfuerzo genuino de protegerte, educarte y amarte con todo su corazón (eso espero), te transmitieron las creencias que aprendieron de sus padres, que a la vez aprendieron de sus padres y ellos también de sus padres... El problema es que muchas de estas creencias no tienen nada que ver con quienes *ellos* realmente son/eran o lo que básicamente es verdadero.

Entiendo que parece que estoy diciendo que todos estamos locos, pero eso es en parte porque lo estamos.



La mayoría de la gente vive en una ilusión basada en las creencias de alguien más.



Hasta que despiertan. Que es lo que espero ayudarte a hacer con este libro.

Funciona de la siguiente manera: como humanos tenemos una mente consciente y una subconsciente. La mayoría de nosotros sólo estamos al tanto de nuestra mente consciente; eso se debe a que ahí es donde procesamos toda la información. Es donde resolvemos cosas, juzgamos, nos obsesionamos, analizamos, criticamos, nos preocupamos de que nuestras orejas son demasiado grandes, decidimos de una vez por todas dejar de comer chatarra, entendemos que $2+2=4$, tratamos de recordar dónde dejamos las llaves del coche, etcétera.

La mente consciente es como un estudiante destacado que pasa incansablemente de un pensamiento a otro y que sólo se detiene para dormir y, después, inicia todo de nuevo en el momento en el que abre los ojos. Nuestra mente consciente, conoci-



da también como el lóbulo frontal, termina de desarrollarse hasta la pubertad.

Por otro lado, nuestra mente subconsciente es la parte no analítica del cerebro, que se desarrolla completamente desde el momento en el que llegamos a la Tierra. Tiene que ver con emociones, instintos, berrinches, y suele romper tímpanos en medio de una tienda. También es donde almacenamos toda la información exterior que recibimos al inicio de nuestras vidas.

La mente subconsciente cree todo porque no tiene filtro: no sabe diferenciar entre lo que es verdadero y lo que no lo es. Si nuestros padres nos dicen que nadie en la familia sabe cómo ganar dinero, les creemos. Si nos enseñan que estar casados es golpearse el uno al otro, les creemos. Les creemos aun cuando dicen que un tipo gordo vestido de rojo bajará por la chimenea a dejar regalos. ¿Por qué no creeríamos en toda la demás basura que nos dan de comer?

Nuestra mente subconsciente es como un pequeño que no entiende nada y no es coincidencia que a esa edad sea cuando reciba la mayor parte de la información y, por ende, no entendamos nada (porque nuestros lóbulos frontales, la parte consciente de nuestro cerebro, no se han terminado de formar). Recibimos la información mediante palabras, sonrisas, ceños fruncidos, suspiros profundos, levantamientos de cejas, lágrimas, risas y demás actitudes de las personas a nuestro alrededor, con la nula habilidad de filtrarlo y todo queda atascado en nuestras blandas mentes subconscientes como «la verdad» (también conocida como «creencias»), donde vive tranquilamente y sin analizarse hasta que estamos en el diván de un terapeuta décadas más tarde o cuando nos inscribimos, una vez más, en un centro de rehabilitación.

Puedo casi garantizarte que cada vez que te preguntas entre lágrimas: «¿Cuál es mi problema, carajo?!», la respuesta se esconde en una pobre, limitante y errónea creencia de tu subconsciente que llevas arrastrando sin darte cuenta. Lo que quiere decir que



entenderlo es sumamente importante. Así que revisémoslo, ¿estás listo?

1. Nuestra mente subconsciente contiene el proyecto de nuestras vidas. Monta *el teatrillo* basándose en información no filtrada que recolectó cuando éramos niños, conocida de otra manera como «nuestras creencias».
2. La gran mayoría somos completamente ajenos a estas creencias subconscientes que dirigen nuestras vidas.
3. Cuando nuestras mentes conscientes por fin se desarrollan y entran a trabajar, no importa qué tan grandes, inteligentes y presuntuosas crezcan, siguen siendo controladas por las creencias que instalamos en nuestras mentes subconscientes.



Nuestra mente consciente cree tener el control, pero no es cierto.

Nuestra mente subconsciente no piensa en nada, pero *sí* tiene el control.



Por esta razón, la mayoría de nosotros tropezamos por la vida haciendo lo que sabemos que nuestra mente consciente debe hacer, pero nos desconcierta no saber qué nos limita para crear las asombrosas vidas que queremos.

Por ejemplo, digamos que fuiste criado por un padre que constantemente tenía problemas para proveer dinero, que caminaba de un lado a otro pateando los muebles y gruñendo que el dinero no crecía en los árboles y que te ignoraba porque siempre hacía su mayor esfuerzo para obtenerlo y casi siempre fallaba. Tu sub-



consciente asimiló esto tal y como lo veía, y pudo haber desarrollado creencias como:

- ✦ Dinero = problemas
- ✦ El dinero es escaso
- ✦ El dinero tiene la culpa de que mi padre me haya abandonado
- ✦ El dinero es una porquería y causa sufrimiento

Avanzamos en la historia, y ahora eres un adulto que conscientemente amaría estar ganando los millones, pero subconscientemente desconfías del dinero, crees que es inalcanzable para ti y te preocupa que, si lo consigues, serás abandonado por alguien que amas. Por lo tanto, manifiestas estas creencias subconscientes al no tener un solo peso, sin importar qué tan *consciente* estés de querer ganarlo, o bien, constantemente ganas muchísimo dinero, pero lo pierdes de inmediato para evitar ser abandonado o tener cualquier otro tipo de problema.



No importa lo que digas que quieres; si tienes una creencia escondida en tu subconsciente que te haga creer que algo te causará daño o que no está disponible para ti, pasará una de dos cosas: A) no te permitirás tenerlo, o B) lo permitirás, pero estarás muy jodido a causa de esto y entonces lo perderás de todas maneras.



No nos damos cuenta de que al comer nuestra cuarta dona o al no hacerle caso a nuestra intuición y casarnos con ese tipo que es muy parecido a nuestro vil e infiel papi, le estamos haciendo caso a nuestra mente subconsciente y no a nuestra mente consciente.



Y cuando nuestras creencias subconscientes están desalineadas con las cosas y experiencias que queremos en nuestra mente consciente (y en nuestro corazón), se crean conflictos confusos entre lo que estamos tratando de crear y lo que realmente estamos creando. Es como si estuviéramos manejando con un pie en el acelerador y el otro en el freno. (Obviamente todos tenemos creencias subconscientes que resultan ser geniales, pero ahorita no estamos hablando de esas.)

Mente consciente: Quisiera encontrar a mi alma gemela y casarme con ella.

Mente subconsciente: La intimidad lleva al dolor y sufrimiento.

Dedo: Sin anillo.

Mente consciente: Quiero perder 12 kilos.

Mente subconsciente: No estoy seguro alrededor de la gente, debo construir un escudo para protegerme.

Cuerpo: Una flácida fortaleza.

Mente consciente: Soy guapa y sexy, quiero aprovecharlo.

Mente subconsciente: El placer físico es vergonzoso.

Vida sexual: Aburrida.

Mente consciente: Quiero viajar por el mundo.

Mente subconsciente: Divertirse = irresponsabilidad = nadie me amará.

Pasaporte: En blanco.

Es como no poder sentarte en tu patio nunca más porque hay algo asqueroso que apesta. Puedes tratar de pensar en varias maneras brillantes de lidiar con el problema: prender incienso, colocar ventiladores, echarle la culpa al perro; pero hasta que te



des cuenta de que algo se arrastró debajo de tu casa y se murió ahí, tus problemas también seguirán ahí: apestando tu vida.

La primera llave para deshacerte de una creencia subconsciente limitante es darte cuenta de que está ahí, porque mientras no te des cuenta de lo que realmente está pasando, seguirás trabajando con tu mente consciente (pensarás que debes pintar el patio) para solucionar un problema que está enterrado muy por debajo (deshacerte de un zorrillo muerto), en tu subconsciente, lo que obviamente se vuelve un esfuerzo inútil.

Tómate un minuto para ver las no tan impresionantes áreas de tu vida y piensa en las creencias escondidas que las pudieron haber creado. Empecemos con uno de los temas favoritos de la gente: la falta de dinero, por ejemplo. ¿Estás ganando mucho menos dinero del que sabes que eres capaz de tener? ¿Has llegado a un nivel de ganancias en el que, sin importar lo que hagas, parece que no puedes avanzar? ¿Parece que generar dinero en abundancia y de manera constante es algo físicamente imposible para ti? Si es así, escribe las primeras cinco cosas en las que piensas cuando piensas en dinero. ¿Tu lista está llena de esperanza y ánimo, o de miedo y odio? ¿Cuáles son las creencias de tus padres acerca del dinero? ¿Cuáles son las creencias de las otras personas con las que creciste? ¿Cómo era su relación con el dinero? ¿Encuentras alguna conexión entre sus creencias y las tuyas?

Más adelante, te daré las herramientas para adentrarte en tus creencias subconscientes y arreglar lo que sea que te esté deteniendo para tener la vida que amarías vivir; pero, por ahora, practica el hacerte a un lado, date cuenta de las áreas disfuncionales de tu vida y estira tus músculos de la vista. Date cuenta de las historias que están trabajando en tu subconsciente (tendré que hacer cosas que odio para tener dinero, me sentiré atrapado si tengo una relación íntima, si inicio una dieta jamás volveré a comer algo divertido, si disfruto del sexo me quemaré en el infierno con el resto de los pecadores...), porque, una vez que te



des cuenta de lo que realmente está pasando, empezarás a arrastrar los apestosos cadáveres de tus limitantes creencias subconscientes y a deshacerte de ellos, abriendo así un espacio para las nuevas e increíbles creencias y experiencias que amarías tener en tu vida.