



mi Consciencia Financiera



Mi Consciencia Financiera

¿Qué sucedería en nuestra vida si fuésemos capaces de respetarnos, valorarnos y amarnos tal cual somos? ¿Quizá fuese la mejor manera de encontrar el verdadero amor, el amor a nosotros mismos?

Reflexiones sobre La Princesa que Creía en los Cuentos de Hadas

INTRODUCCIÓN

La princesa que creía en los cuentos de hadas (1998) es una obra de Marcia Grad. A través de ella, la autora nos acerca la ternura e inocencia de nuestro mundo emocional con el objeto de identificar las creencias que construyen nuestra realidad. La finalidad: dejar de vivir una ilusión con el objetivo de alcanzar la felicidad plena.

A través de esta obra, os invitamos a reflexionar: ¿Qué sucedería en nuestra vida si fuésemos capaces de respetarnos, valorarnos y amarnos tal cual somos? ¿Quizá fuese la mejor manera de encontrar el verdadero amor, el amor a nosotros mismos?

CAPÍTULO I

APRENDER A SEPARAR LA ILUSIÓN DE LA REALIDAD

Victoria, una delicada princesa, creció soñando que algún día encontraría a su príncipe azul y se esforzó para ser merecedora de ello. Cuando empieza a convivir con su príncipe, las cosas no suceden como había imaginado, y la vida le lleva a emprender un viaje por el “Camino de la Verdad”.

“Con cuidado de no darle demasiado fuerte, giró la pequeña llave y, al instante, el campanilleo de la canción: “Algún día llegará mi príncipe” se extendió por toda la habitación y la elegante pareja comenzó a dar vueltas y más vueltas.

- *¡Mi canción favorita! -exclamó la princesita-*.

Victoria sólo esperaba el momento de subir a su habitación esa noche para jugar a solas con la caja de música y, a la vez, para poder hablar y compartir sus sueños con Vicky, su mejor amiga, aunque el rey y la reina insistieran en decirle que era imaginaria”.

Desde pequeños muchos de nosotros sentimos que nos cuidan, nos visten y nos tratan como si fuésemos auténticos “príncipes” y “princesas”. Creemos con un ideal de cómo tiene que ser el mundo y, al igual que sucede en los cuentos de hadas o en las películas de Disney, creamos nuestro “príncipe” o “princesa” con quien, por fin, vivir siempre felices.

Ahora bien, ¿nos hemos preguntado si esto es real o nos identificamos tanto con ello que no valoramos otras alternativas? ¿Es posible que la vida nos muestre aquello que no queremos ver para que despertemos de la ilusión creada?

“La princesita se colocó delante del gran espejo de bronce. El reflejo que le devolvía le hacía sentirse tan bonita que le daban ganas de bailar. En ese mismo instante, con la música de fondo, no pudo resistirlo. De repente, la reina apareció por la puerta.

- *De verdad, Victoria -dijo la reina-, ¿cómo has podido hacer algo tan indecoroso?*



La princesita se sintió humillada. ¿Cómo podía ser tan malo algo tan maravilloso?, se preguntaba. En ese momento, la princesita se prometió a sí misma no volver a bailar su canción “Algún día llegará mi príncipe” delante de nadie más en toda su vida”.

Vivir desde la ilusión conlleva acudir a la autoexigencia como medio para esforzarnos en alcanzar la imagen idealizada de perfección que se espera de nosotros. Quizá, la consecuencia sea que en ese camino **nos olvidamos de lo que realmente somos.**

¿En qué momento dejamos de escuchar a esa parte de nosotros que canta y baila? ¿Para qué priorizamos lo que los demás esperan de nosotros olvidándonos de nuestro niño interno?

Dejar de lado quienes somos nos lleva a desconectarnos de nuestra fuente. En este punto, **¿nos hemos planteado si la finalidad de la vida es mandarnos señales para volver a hacer el camino de *vuelta a casa*?**

Como acompañamiento a esta reflexión os dejamos las sabias palabras de [Juan Ramón Jiménez](#):

“No corras. Ve despacio, que donde tienes que ir es a ti mismo...y tu pequeño yo, recién nacido eterno, no te puede seguir”.

CAPÍTULO II

ENCONTRAR EL CAMINO PARA RECONCILIARNOS CON NOSOTROS MISMOS

En el capítulo anterior, iniciamos el camino con Victoria y reflexionamos sobre la importancia de separar la ilusión de la realidad. La ilusión es la que vive nuestro niño interior que también nos aporta la alegría, la energía y las ganas de vivir.

“Su alegre corazón cantaba. Los pájaros de los árboles, sintiéndose atraídos, se atrevieron a cantar al unísono con ella. Era tan grande la algarabía y el gorjeo, que la princesita no oyó al rey que salía por la puerta...”

- Victoria, -dijo con tono enfadado- deja de armar tanto alboroto ahora mismo.
- Sí, papa.

Satisfecho, el rey dio media vuelta y... apareció Timothy que, ladrando con gran furia, se cruzó y estuvo a punto de derribarlo.

- ¡Guardias, saquen a este chucho del palacio!
- ¡No, no papá! Timothy no fue el culpable de que casi te cayeras. Siempre pierde el control cuando Vicky se pone nerviosa.
- ¡Otra vez Vicky! ¡Ya te hemos dicho que no puedes echar la culpa a ningún amigo imaginario de tu forma de ser! ¿Por qué no puedes ser como las demás princesas? ¿Qué he hecho yo para merecer esto?

La princesita alzó sus grandes ojos llenos de miedo, incapaz casi de oír sus palabras pues Vicky gritaba en su interior con todas sus fuerzas para acallar sus voces. Transcurridos unos angustiosos minutos, la reina dijo:

- ¡Mira lo que has conseguido, Victoria! Has vuelto a decepcionar a tu padre.

Aprender a identificar el momento oportuno para dejar salir la expresión y la alegría nos permitirá convivir con las demás personas desde el respeto y la consideración. Nos hemos preguntado si **¿es posible que conectarnos con**

nuestras emociones hasta identificarnos con ellas hace que no miremos más allá de nosotros mismos? ¿Quizá esta actitud sea el motivo por el que se puede molestar o alterar a los demás? **¿Y si analizásemos previamente el contexto en el que nos encontramos para determinar si aquello que vamos a decir o hacer es oportuno para todos?**

- *¡Tú -gritó Victoria en tono acusador- eres la débil y la que tiene miedo de todo! La única que siente lo que no debe. "Tú eres" la única a la que no le importa el Código Real y "soy yo" la que siempre tiene problemas.*
- *Yo soy así -le contestó Vicky-.*

Si Vicky encarna nuestro niño interior y Victoria la imagen que queremos mostrar a los demás, el camino para que ambas partes puedan vivir juntas y respetarse pasa por la comprensión entre ambas. De lo contrario, viviremos en una lucha interna que más tarde o más temprano, nos llevará a dejar de escuchar a una de las dos partes, sin darnos cuenta de que al formar parte de nuestro ser, al único al que estamos haciendo daño es a nosotros mismos.

- *¡Basta ya -insistía Victoria -, no puedo soportarlo más! Ya sabes que existe una forma correcta e incorrecta de ser, de actuar y de sentir y ¡vas a saber cuál es la diferencia, jovencita, de una vez por todas! ¡Voy a esconderte en un sitio del que no puedas salir de forma inesperada ni causarme ya más problemas!*

La metió a empujones en el guardarropa y cerró la puerta de golpe con firmeza.

- *No puedes esconderme -le gritó Vicky-, formamos una pareja.*
- *Eso fue antes de que te convirtieras en mi peor enemiga, -le contestó Victoria.*
- *¡Victoria, por favor, déjame salir de aquí! -le suplicó Vicky, dando golpes desesperados en la puerta-, te necesito. ¡No me dejes sola!, tengo mucho miedo, Victoria. Seré buena y haré todo lo que me pidas pero, por favor, ¡déjame salir!*

Victoria termina encerrando a Vicky al considerar que para ser la princesa perfecta que se espera de ella, Vicky no debe estar. **¿Cuántos de nosotros hemos**



pretendido eliminar la parte “imperfecta” de nosotros mismos para ser dignos de amor? ¿Y si eso supusiese que dejamos de amarnos a nosotros mismos?

Os dejamos la canción [“De pequeño fue el coco”](#), de Ramón Melendi, en la que plantea la guerra interior entre las dos partes de nosotros mismos, y cómo cuando aceptamos nuestras “imperfecciones”, la vida cobra sentido:

“Hoy después de mil vueltas, ya llegué a la conclusión, mi primer amor fui yo (...) Puede ser que de tanto quererme, olvidara que soy mi enemigo. Puede ser que lleve años aprovechándome de mi mismo. Me conozco tan bien que aprovecho mis debilidades. Y sé cuándo estoy más predispuesto para hacer maldades. (...)”

Hoy después de mil vueltas, al final ya comprendí, que en realidad soy así. Me dije: Ramón, te tienes que aceptar. Va a ser la única manera de avanzar”.

CAPÍTULO III

TRABAJEMOS LA MIRADA INTERIOR

Victoria decidió encerrar a su niña interior -Vicky- con la confianza de que las cosas irían mejor sin ella; pero las cosas no le fueron tan bien como pensaba ya que *“ser perfecta seguía siendo una ardua tarea”*.

Transcurrieron los días y una soleada mañana, el *“príncipe azul”* que esperaba apareció para quedarse. Victoria decidió buscar a Vicky para contárselo.

“Allí estaba, agachada en el suelo protegiéndose la cabeza con los brazos.

- *¡Vete de aquí y déjame sola! ¡No quiero salir! – le contestó Vicky gritando.*
- *Tengo muchas cosas que contarte. No tengas miedo, no voy a hacerte daño.*
- *Ya me lo hiciste una vez. Bueno, muchas.*

Victoria se arrodilló al lado de Vicky y rodeó con sus brazos a la niña que tenía delante de ella, con el fin de consolarla. Al principio permanecieron agachadas en silencio, pero luego comenzaron a hablar, a recordar y a llorar”.

Abrir la puerta del pasado para aceptar la presencia de las *“imperfecciones”* de nuestro niño interior nos permite transformar la culpa en aceptación. **¿Qué beneficios tendría para nosotros escuchar y comprender a nuestro niño interior?**

“A petición de Vicky, Victoria le volvió a contar su encuentro con el príncipe.

- *Parece realmente encantador y quiero conocerlo -dijo Vicky-, pero... ¿qué pasará si no le gusto?, ¿y si me odia igual que el rey y la reina? Volveré a ser un estorbo para ti, me encerrarás otra vez y ...*
- *Ya se nos ocurrirá algo. Es todavía muy pronto para precipitarnos”*.

¿Qué nos ocurre cuando los miedos afloran? Bien basados en experiencias, bien basados en creencias, en ocasiones, nos impiden avanzar y nos hacen

cuestionarnos a nosotros mismos. Otras, nos limitan a vivir en la comodidad de lo conocido. Incluso, podría llevarnos a una dependencia del exterior o de otra persona.

¿Y si identificar nuestro miedo nos permitiera aceptar nuestra vulnerabilidad para desde ahí aceptar lo que sentimos? ¿Y si lo lográsemos al escucharnos y prestarnos atención?

Quizá adentrarnos en este proceso nos permita encontrar en nuestro niño interior esas cualidades que no solemos mostrar o manifestar porque no son “socialmente aceptadas”, nos generan vergüenza, “romperían” la imagen que nos hemos creado de nosotros mismos... pero **¿para qué reprimir o condenar cualidades que nos conectan con el niño que fuimos y sigue presente en nuestro interior?**

“Conocer al príncipe significaba amarle. El príncipe sólo sentía amor por Victoria, por su gentil donaire y por su frágil constitución. También admiraba en ella su ingenio y le encantaba sentirse retado por su inteligencia. Cuando estaba a su lado, la princesa se sentía hermosa, especial, segura de sí misma y protegida.”

Muchos de nosotros vivimos en la ilusión de que son los demás los que nos hacen valiosos **¿Qué hace que aquello que los demás valoran no lo encontremos dentro por nosotros mismos? ¿Es posible que la ausencia de autovaloración implique una carencia de amor hacia uno mismo?**

“Pasaron los meses, la princesa se graduó, el príncipe ganó su corazón para siempre y se casaron. (...) El príncipe demostró ser no solo apuesto y encantador sino también inteligente, fuerte y muy hábil. Se encargaba de todos los asuntos de palacio y siempre tenía tiempo para traer a la princesa rosas rojas.

El príncipe era su luz, su razón de ser. Ella le colmaba de atención y de cariño. La vida con el príncipe era tal y como había deseado e incluso mejor. (...) El mundo para ella era perfecto”.



La princesa comenzó su nueva vida con su *“príncipe azul”* en su nuevo palacio, tal y como ella esperaba y para lo que se había estado preparando y formando toda su vida. Pronto se dará cuenta de que las cosas no son siempre lo que parecen...

CAPÍTULO IV

RESPONSABILIZARSE DE NUESTRA VIDA

En el capítulo anterior, invitábamos a trabajar la mirada interior a través de la escucha y la identificación de nuestros miedos, lanzando la reflexión sobre si la ausencia de autovaloración podría implicar una carencia de amor hacia uno mismo.

Victoria comenzó su convivencia con el príncipe azul en su nuevo palacio.

“- Me estaba imaginando lo que sucedería si siguiera el consejo del crítico de arte y me presentara a una prueba para el Gran Teatro Real, -dijo Victoria-

- *Lo conseguirías sin lugar a dudas -le contestó el príncipe-. (...) Sin embargo, desde ese mismo momento estarás tan ocupada que no tendrás tiempo para mí y te relacionarás con esa gente del teatro...Probablemente, será el fin de nuestro matrimonio.*
- *¡Eso es ridículo! ¡No puedo creer que estés diciendo una cosa así!*
- *Te conozco. Sé que eres capaz de conseguirlo. Te amo demasiado para arriesgarme a perderte y no quiero que lo hagas. Olvídate de actuar en el Gran Teatro Real. Si quieres hacer algo, tal vez este sea un buen momento para que aumentemos la familia.*

La princesa se quedó atónita y perpleja. Pero el príncipe era lo primero y decidió en ese mismo momento renunciar a la idea de volver a actuar en un escenario. Sin embargo, Vicky no tenía intención de abandonar”.

En ocasiones, internamente sentimos claramente una pulsión muy fuerte para hacer algo, sin embargo, **¿por qué sentimos una gran dificultad para dejarnos guiar por esa parte de nosotros que tiene claro lo que quiere? ¿Quizá otorgamos más importancia a lo que nos dicen desde fuera, en lugar de seguir lo que nos dicta nuestro corazón?**

“- Todo esto es estúpido -le dijo Vicky-, no le vas a hacer caso, ¿verdad?



- *Sí, en efecto, -le contestó Victoria.*
- *Pero ¡no puedes hacerlo! No es justo, ya sabes lo que nos gusta cantar y bailar, y es muy posible que nos hagamos famosas. (...)*
- *Ya lo sé, Vicky, pero el príncipe nos quiere mucho más y nosotras también le queremos. ¿No pretenderás hacer algo que le pueda hacer sentirse desgraciado o que nos haga perderlo, verdad?*
- *Bueno...supongo que eso sería todavía peor que no llegar a ser una estrella famosa, -murmuró Vicky, y ya no volvió a mencionar el tema”.*

Renunciar a lo que queremos por miedo a perder lo que hemos conseguido es, sin duda, una decisión difícil, **¿qué pasaría si lo intentásemos? ¿Y si no hacerlo supusiera estar renunciando a algo que puede que sea lo que le dé realmente sentido a nuestra vida?**

En este punto es posible que sintamos que si no nos comportamos como nos demanda el exterior, nos dejen de querer. Sin embargo, **¿quién es el que realmente se deja de querer al no escucharse así mismo?**

“La princesa fue adquiriendo fama de una exquisita cocinera de comidas naturales. Los amigos y los invitados alababan sus recetas. Una noche, uno de ellos le sugirió que recogiera todas sus recetas en un libro, lo cual le pareció al príncipe una idea excelente. (...)

Una tarde, tras meses dedicados a la elaboración de su libro, escribiendo los ingredientes para su suflé de verduras, vio a su príncipe traspasándole con una mirada aguda y penetrante.

- *Te preocupas más por ese miserable libro que por mí -le dijo con enfado-. Ya no me prestas atención, cada vez que te miro, estás cocinando o anotando algo.*
- *Lo siento. Creía que querías que escribiera este libro, -le contestó temblando.*
- *¿Qué te hace pensar que será lo bastante bueno como para que te lo publiquen?*
- *Tú me convenciste de ello y pensaba que te sentirías orgulloso de mí.*



- *¿Orgullosa?, ¿de qué? -le dijo el príncipe enfadado-, ¿de una esposa que no ama a su marido lo suficiente como para estar a su lado cuando él la necesita?*
- *Estoy a tu lado siempre y te amo en cuerpo y alma. Siempre tengo tiempo para ti y lo sabes. (...)*
- *¡Ya basta! Odio que sigas con tus interminables explicaciones.-*

A la princesa se le encogió el pecho y comenzó a dolerle la cabeza por el tono histérico de voz con el que Vicky atronaba sus oídos diciendo: "¡Nos odia!, ¡nos odia!"

Empujados o animados por otras personas, realmente quien decide hacer algo es uno mismo. Ahora bien, si hacemos depender del otro el amor, la valoración de nuestra persona o las decisiones sobre nuestra vida, **¿qué no soportamos de sentirnos responsables?** Responsabilizarse de nuestras decisiones, nos ayudará a hacerlas propias y a liberarnos de la culpa hacia el otro, tomando las riendas de nuestra vida y crecer en independencia.

"Más tarde mientras la princesa lloraba sobre su almohada, entró el príncipe y se sentó a su lado. Le repitió una y otra vez lo mucho que lo sentía, que no había sido su intención decir todas esas bobadas y que la última cosa en el mundo que deseaba era herirla. También le dijo lo mucho que la amaba y le prometió que no volvería a ocurrir una cosa así jamás..."

CAPÍTULO V

LA LLAMADA DE NUESTRA PARTE ESCONDIDA

En el capítulo anterior, reflexionábamos sobre cómo asumir la responsabilidad de nuestras decisiones para tomar las riendas de nuestra vida y crecer en independencia.

“- ¿Qué te ocurre? -le contestó la princesa al príncipe-.

- *No lo sé, princesa. Es como si algo se apoderara de mí, pero no puedo explicarlo. Es una fuerza que me domina, y me oigo a mí mismo diciendo unas cosas horribles. No puedo creer que salgan de mi boca. Está más escondido.*
- *¿Escondido?... hmm.. eso me recuerda a una historia que me contaron una vez acerca de un terrible monstruo que se llamaba Señor Hyde. A veces este señor Hyde entraba en el cuerpo de otro hombre llamado Doctor Jekyll y le obligaba a hacer unas cosas espantosas...claro, ¡eso es exactamente lo que te ocurre! ¡El Doctor Risitas se convierte en el Señor Escondido!*
- *Princesa, tienes que ayudarme, por favor, - le suplicó el príncipe-.”*

¿Es posible que todos tengamos una parte que mostramos y otra que tratamos de ocultar, incluso a nosotros mismos?

“Al principio, el hechizo se apoderaba del príncipe sólo una vez, permanecía en él durante un rato y duraba pocos minutos. Pero, conforme pasaba el tiempo, se manifestaba con más frecuencia y duraba horas o días enteros. Cuando el Señor Escondido desaparecía, la princesa tenía la sensación de haber sido arrollada por un caballo desbocado con lo cual cada vez le costaba mucho más recuperarse”.

[Carl Gustav Jung](#), psicólogo y médico psiquiatra suizo define el arquetipo sombra como el aspecto inconsciente de la personalidad caracterizado por rasgos y actitudes que el Yo Consciente no reconoce como propios. El inconsciente lucha por mostrarse, pero es reprimido continuamente por el ego.

En este punto, **¿y si la parte escondida se manifiesta para que le prestemos la atención que nosotros mismos no le damos? ¿Es posible que cuanto más intentamos esconderla, más visible y destructiva se acaba mostrando al exterior?**

Imaginemos que, en la relación de pareja, somos nosotros los que nos sentimos víctimas de la sombra del otro. De ser así, **¿para qué nos sentimos arrollados por la sombra del otro? ¿Tal vez nuestro inconsciente quiera encender la llama del otro y vivir desde ahí nuestra propia sombra?**

“Puesto que la princesa sabía que el príncipe era bueno de corazón y que no podía evitar su manera de hablar ni de comportarse mientras estaba bajo el influjo del espíritu maligno, intentaba por todos los medios encontrar la forma de liberarlo. (...) En primer lugar, le sugirió que debía buscar el consejo de un profesional. (...) El príncipe lo rechazó. (...)

- *Si me amas de verdad, encontrarás la forma de hacer desaparecer el hechizo -le dijo el príncipe con gran desesperación.*

Cuando volvió de nuevo el Sr. Escondido, la princesa probó a pedirle que dejara de atormentarla; pero no funcionó y siguió con el paso siguiente: amenazarle con irse de casa, pero tampoco dio resultado. La princesa no tenía intención de rendirse. En la nueva aparición del Sr. Escondido, se colocó cara a cara frente a él:

- *Voy a luchar a muerte contigo para conseguir que regrese de una vez por todas el Doctor Risitas, -le dijo la princesa con todas sus fuerzas-*.

- *¿Tú? ¿luchar conmigo a muerte? Con lo frágil y debilucha que eres, que hasta tienes miedo de tu propia sombra, que ni eres capaz de tensar la cuerda de un arco y que caes enferma cada vez que sopla un viento frío. Mira cómo tiemblo, princesa...*

Aunque él puede que no temblara de miedo, ella sí que lo hizo. Tenía el estómago encogido, el pecho le oprimía tanto que apenas podía respirar y la cabeza comenzó a golpearle con gran fuerza mientras los gritos de angustia de Vicky estallaban en su interior”.



Plantearnos la utilidad de vivir estas experiencias nos puede ayudar a encontrar su finalidad positiva. **¿Qué pasaría en nuestra vida si viviéramos cada experiencia como una llamada a abrirnos al aprendizaje?**

“El hechizo sólo se apodera de mi cuando estoy contigo y no me sucede con nadie más. Ahora dime, ¿qué piensas de eso, señorita perfecta y princesa tiquismiquis? ¡Todo es culpa tuya! -gritaba el príncipe-.

Victoria, callada, se atormentaba con el problema:

- *Tal vez...es posible que el espíritu maligno sea por nuestra culpa. Quizá seamos las culpables de todo, -terminó diciendo Vicky-.*
- *Tendremos que ser buenas, más aún, perfectas, -le dijo Victoria.*
- *No puedo hacerlo. Ya lo intenté con el rey y la reina. No puedo ser mejor de lo que ya soy.*
- *Bueno, creo que deberías intentarlo y, esta vez, espero que lo consigas. De lo contrario, el príncipe nos dejará.”*

Una vez que hemos hecho todo lo que creemos que está en nuestra mano para “ayudar” al otro, **¿nos hemos preguntado si nuestra buena intención se ha visto acompañada con tener en cuenta el pasado de la otra persona, sus problemas, su carácter, su personalidad?**

Quizá acudir a la comunicación como un instrumento de conexión más allá de nosotros mismos nos permita poder comunicarnos con la parte escondida del otro y atender el dolor que de manera tan vehemente nos reclama. Al hacerlo, tal vez dejemos de creernos imperfectos transformando la autoexigencia en la aceptación de todas las partes de nuestro ser.

CAPÍTULO VI

CONQUISTAR NUESTRO VACÍO INTERIOR

En el capítulo anterior, hemos reflexionado sobre nuestra parte escondida y el valor de la comunicación como un instrumento de conexión con el otro.

“Miró por entre las ramas con la esperanza de ver al búho “Doc” pero no estaba.

- *¡Doc! –gritó la princesa- ¡Ojalá supiera la forma de librarme del espíritu maligno! Así sería feliz. Pensé que se te ocurriría algo que todavía no he probado.*
- *En efecto, conozco ese algo y es nada. El no hacer nada es algo que todavía no has intentado. Debes dejar de actuar y comenzar a no hacer nada en absoluto. No hacer nada y no decir nada; no dar explicaciones, no defenderte, no poner las cosas en orden, no protestar, no pedir perdón, no amenazar, no preocuparte, no pasarte noches en vela pensando y calculando ¿entiendes la idea? Cuando no hagas nada, en realidad estarás haciendo algo...algo que ayudará al príncipe si te alejas de su lado”.*

Puede parecer sencillo no hacer nada. Simplemente, **estar y acompañar al otro en silencio o hacerlo con nosotros mismos. ¿Cuál podría ser el beneficio de ponerlo en práctica?**

“La única persona que puede hacer magia en el príncipe, es el príncipe mismo, -dijo Doc; pero tu felicidad no depende de si puede o no.

- *Sí, toda, -contestó Vicky.*
- *No tiene por qué.*
- *¿Qué hacemos entonces? –preguntó Victoria.*
- *Lo que te he sugerido antes: no hacer nada. Al menos, nada que tenga que ver con el príncipe y con el espíritu. Puedes, sin embargo, hacer algo por ti. A decir verdad, hay muchas cosas que puedes hacer por ti. (...) La verdad es la mejor medicina. Toma toda la que puedas tantas veces como te sea posible.*
- *¿Cómo puedo encontrar la verdad?*



- Comienza con esto – le contestó-, sacando un librito con la siguiente inscripción: “Guía para vivir siempre feliz. Para princesas que están enfermas y cansadas de estar enfermas y cansadas”. Recuerda que leer el libro es sólo el comienzo –le dijo Doc-, pues para que cambien las cosas, debes cambiar tu primero.
- ¿Yo? ¡Es el príncipe el que tiene que cambiar!
- Eso sólo depende de él, y debes tener esto muy presente. Debes elegir ser feliz antes de hacer lo conveniente. La felicidad es una elección”.

Solemos pensar en cómo ayudar al otro para que cambie, mejore o haga las cosas de manera diferente, pero ¿realmente depende de nosotros?, **¿y si pusiéramos el foco en nosotros mismos y dejáramos que los demás se responsabilizaran de su camino?** Tal vez nuestro cambio, sea el primer paso para que haya más cambios; en palabras de [Mahatma Gandhi](#): “*Tú debes ser el cambio que quieres ver en el mundo.*”

Una de las grandezas del ser humano radica en nuestra posibilidad de cambio. Si nosotros cambiamos, cambiaremos nuestro mundo: nuestra forma de pensar, de sentir y de actuar, de relacionarnos con nosotros mismos y, en consecuencia, con los demás. Ahora bien, si decidimos mantenernos inmóviles en lo aprendido, y por mucho que las circunstancias de nuestro alrededor cambiasen, nosotros seguiríamos viviendo anclados en nuestro pasado.

“El no hacer nada con respecto al príncipe resultó mucho más difícil que hacer algo. La princesa se metía las manos en los bolsillos para acordarse de su nueva táctica de no intervenir. Asimismo, se imaginaba que tenía la boca tapada con esparadrapo siempre que necesitaba recordar que no debía decir nada. (...)

Su mente, por desgracia, estaba saturada, pero el resto de su cuerpo estaba vacío. De hecho, en su vida y en ella misma había un gran vacío y nada parecía poder llenarlo. Conforme pasaba el tiempo, cada momento vacío pesaba más en sus manos...en su mente...y en su corazón”.



Cuando dejamos de hacer “para el otro” y paramos a atendernos a nosotros mismos, ¿qué nos ocurre? ¿Es posible que también sintamos ese [vacío interior](#)? **¿Y si para evadirnos de ese vacío ponemos en marcha la máquina de hacer “para el otro”?** Quizá descubriremos yendo de compras cuando realmente no lo necesitamos, viendo de forma compulsiva la televisión o enganchándonos a video juegos esté evidenciando esa conducta.

“Buscó con gran desesperación en las páginas de la Guía para vivir siempre feliz algo que le dijera lo que debía hacer y lo encontró: elimina los pensamientos y sentimientos negativos escribiéndolos en un papel. (...)”

Mientras escuchaba el campanileo de su canción favorita, ese dolor tan profundo comenzó a desbloquearse y, cogiendo de nuevo la pluma, fue liberando y exteriorizando la agonía, escribiendo en un pergamino tras otro todo su dolor y vertiendo, a la vez, tantas lágrimas que la tinta dibujaba pequeños riachuelos que recorrían el papel hasta llegar a los márgenes.

La princesa leía cada día reflexionando sobre los párrafos: “la felicidad es una elección. Una vez que se ha hecho la elección, debes practicar la felicidad lo mejor que sepas, aunque tengas que fingir hasta que lo consigas”, y seguía explicando de qué forma las acciones originan pensamientos, y éstos a su vez, condicionan nuestros sentimientos.”

Encontrar un espacio en el que nos sintamos a gusto para exteriorizar nuestros sentimientos, es una forma posible para identificar qué es lo que nos ocurre, lo que nos impide avanzar o lo que esperamos que el exterior nos dé. De esta manera, podemos acudir a nuestro interior para observar nuestras emociones y nuestro discurso mental ante el devenir de las circunstancias que nos asolan.

En este punto, es posible que otra célebre frase de Gandhi nos arroje un poco de luz: *“La felicidad existe cuando lo que piensas, lo que dices y lo que haces están en armonía”.*



“Se ofreció voluntaria para dirigir la representación anual infantil en el orfanato, se matriculó en el curso de diseño floral, donde se obligaba a asistir y practicaba al máximo su habilidad para sonreír ante los demás aunque no tuviera ganas, repitiéndose a sí misma “finge hasta que lo consigas”. Comenzó a preparar de nuevo sus recetas favoritas, esforzándose al máximo por disfrutar mientras las saboreaba aunque el Señor Escondido fuese a cenar dispuesto a amargárselas. Fue empleando menos tiempo en hacer las cosas con sumo cuidado temiendo que algo fallara, y más en pensar en otras cosas que no fueran ella misma ni lo mal que se sentía.

Una tarde, mientras preparaba los ingredientes..., reconoció un sonido muy agradable que hacía mucho tiempo que no oía...su propia voz tarareando una canción (...). Volvió a cantar para gran sorpresa suya. La cocina cobró vida.

Y, poco a poco, la princesa se fue ocupando más de sí misma. Pero cuanto más se dedicaba a ello e impedía que las injurias del príncipe le afectaran, más lograba hacerle enfadar”.

Quizá amarse, pase por fingir que uno acepta aquella parte criticada por la sociedad al recordarnos nuestra propia imperfección. Quizá fingir implique que **nos reconozcamos como seres humanos y nos creamos perfectos en nuestra propia imperfección.**

Tal vez “ocuparnos” de nosotros mismos y dejar a los demás que hagan su camino, carecerá en muchas ocasiones de apoyo exterior, pero si la felicidad depende de nosotros mismos, **¿nos hemos planteado de quién la hemos hecho depender?**

CAPÍTULO VII

LA MEJOR DECISIÓN NO SIEMPRE ES LA MÁS FÁCIL

EL CAMINO DE LA VERDAD

Bajo la frase *“tú debes ser el cambio que quieres ver en el mundo”*, en el capítulo anterior, nos acercamos, a través del silencio y la escucha, a nuestro vacío interior con la finalidad de poder atenderle y caminar hacia nuestra felicidad.

“Es mejor ceder que rendirse, -dijo Doc. Uno se rinde ante la desesperación y cede a la aceptación. La aceptación de las cosas que no se pueden cambiar. (...) No se puede huir de los problemas al igual que no podemos deshacernos de nuestra propia sombra. Huir de algo no es la solución, sólo podemos ir hacia, -explicó Doc.”.

La aceptación de quienes somos y de cómo son los demás, quizá nos llevaría a un estado de descanso y menor confrontación. Cambiar a los demás no es una opción. **¿Seríamos capaces de vivir, aceptando que, es probable, que los demás vayan a seguir diciendo y haciendo lo mismo?**

- *“No me siento con fuerzas, -contestó la princesa. Estoy cansada aunque aún tiemblo, me enfado y...”*
- *Y seguirás sintiéndote agotada, nerviosa y enfadada hasta que decidas si quieres quedarte o marcharte y consigas estar en paz con la elección que hayas tomado. (...)*
- *Pero Doc, todavía le amo -dijo-, aunque la lista de factores en contra sea más larga.*
- *El amor le hace a uno sentirse bien. Si no es así, no es amor. Si sientes dolor muchas más veces que felicidad, no es amor. Es algo más que te obliga a estar encerrada en tu propia cárcel, incapaz de ver que la puerta hacia la libertad está delante de ti abierta de par en par”.*

¿Nos hemos preguntado si estamos en el sitio y lugar donde queremos realmente estar? Es posible que el miedo a las consecuencias del cambio, como la incertidumbre, lo desconocido o la soledad, nos lleve a creer que estamos bien. Tal vez la comodidad de lo conocido sea nuestro escudo protector para no

avanzar y crecer como persona. **¿Quizá no sintamos el dolor suficiente como para plantearnos hacer algo distinto?**

- *“Sé que debo irme pero, ¿a dónde voy?, preguntó la princesa.*
- *Seguirás por el camino de la Verdad, -contestó Doc.*
- *¿Significa eso que ya estoy en él? ¿Por qué no vi el camino?*
- *Estaba allí pero, con frecuencia, uno se da cuenta cuando lleva un largo trecho recorrido. Uno no ve lo que no está dispuesto a ver”.*

¿Cuántas veces nos ocurre que conocemos lo que es mejor para nosotros pero no le hacemos caso hasta cuando, en ocasiones, es demasiado tarde? ¿Qué pasaría si encontrásemos la utilidad a la “vocecilla” que a diario nos habla? ¿Tomaríamos una decisión diferente a la que venimos ejecutando?

- *“Cada uno debe encontrar su propio camino. Tu corazón sabe cuál es el camino.*
- *Mi corazón quiere que vuelva a casa, -le dijo la princesa. En realidad, no estoy segura de que tenga mucho sentido todo esto.*
- *La verdad da sentido a todo.*
- *Eres muy sabio, Doc. Debes saberlo todo sobre la verdad, ¿por qué no me lo cuentas para no tener que ir en su busca?*
- *Nunca se puede aprender la verdad en boca de los demás. Cada uno debe descubrirla por sí mismo”.*

Este es el siguiente escenario con el que nos podemos encontrar ante algo nuevo **¿cuántas veces acudimos a los demás para que nos resuelvan el problema, para que nos enseñen cómo se hace?** Demostrarnos a nosotros mismos que también somos capaces es una actividad enriquecedora. Nos permite ser independientes y comprobar que también podemos, con mayor o menor dedicación, esfuerzo, etc., pero finalmente lo conseguimos. **¿Nos hemos preguntado si no querer hacerlo por nosotros mismos, es para seguir en la comodidad del mundo conocido y, una vez más, no querer crecer?**



- *“¡No voy a ir a ninguna parte! -gritó Vicky-. No tenemos que dejar al príncipe. Le convenceré de que le amamos y de que le necesitamos; él nos tomará en sus brazos y nos dirá que lo siente mucho, que ha sido un grave error. Todo volverá a ser perfecto.*
- *¡Oh, mi pobre y dulce Vicky! Se acabó, -contestó Victoria haciendo un gran esfuerzo.*
- *No, no. No se ha terminado, ¡no puede ser!, ¡nunca!, ¿me oyes? -gritaba Vicky histérica-. Me moriría sin él.*
- *No, Vicky, te morirías con él... y yo también.*

Varias veces, en el carruaje de vuelta al árbol en el que Doc aguardaba, la princesa le había pedido al cochero que diera la vuelta y se dirigiera a casa. No era extraño que Victoria dudara de la decisión de irse mientras Vicky la asustaba con sus gritos advirtiéndole que iban a sentirse perdidas y aterrorizadas sin el príncipe, que nadie iba a quererlas ni amarlas de nuevo y que iban a pasar los años tristes y solas para terminar sus días en la más absoluta soledad”.

No podemos olvidar las resistencias que podrán emanar ante cualquier cambio en el que no tengamos la certeza de que el resultado será el deseado. Nuestros mayores miedos volverán a aflorar antes de tomar la decisión, durante e, incluso, después de haberla tomado. El miedo al abandono, el miedo a no ser queridos, o el miedo a no ser reconocidos **¿Y si traspasar nuestro mayor temor es la palanca que nos permitiría abrirnos a nuestro mayor aprendizaje?**

- *“Puede que sea un comienzo pero me da la impresión de que es mi fin -dijo la princesa con tristeza. Es muy difícil creer que exista algo más que se pueda desear.*
- *Sí que lo hay, princesa -contestó Doc-. Aunque te resulte difícil creerlo ahora, puedes volver a tener ilusión por muchas cosas...pues, cuanto más sufres, más oportunidades tienes.*
- *¿Oportunidades? ¿Para qué?*
- *En tu caso, para tener una vida maravillosa. Hoy es el comienzo de la tuya. (...) La verdad se hace más evidente conforme se avanza por el camino. (...) De hecho, aprenderás el secreto del verdadero amor...el que has estado soñando toda tu vida.*
- *¡Es lo que más deseo en el mundo!*



- *Lo conseguirás. Adelante, y planta las semillas de la verdad para que crezcan la paz, el amor y la felicidad en tu corazón”.*

Si pensamos que hacer frente a nuestra propia aceptación e independencia nos lleva al dolor, pero actualmente vivimos infelices inmersos en el sufrimiento, **¿qué podríamos perder al iniciar un camino diferente?** Tal vez, iniciar el camino de la aceptación nos lleve a ser seres independientes y, desde ahí, empezar a fluir con la vida **¿merece la pena intentarlo?**

CAPÍTULO VIII

APRENDER A NADAR BAJO LA TORMENTA

Bajo la afirmación *“uno no ve lo que no está dispuesto a ver”*, en el capítulo anterior, propusimos reflexionar sobre nuestro mayor miedo como la palanca que nos permita abrirnos a nuestro mayor aprendizaje y emprender un camino diferente.

“El único camino que quiero encontrar es el de vuelta a casa, -dejó escapar Vicky-, y más nos valdría regresar pronto antes de que el príncipe encuentre una nueva princesa a quien amar. (...) No puedo vivir sin él, ¡imposible! -dijo gritando. Es como si alguien nos hubiese cortado los brazos y las piernas.

- *¡Lo que dices es horrible! -contestó Victoria, y añadió: horrible, pero cierto.*

En ese momento, el sol se ocultó entre una gran masa de nubes densas y negras, y el mundo de Victoria comenzó a desmoronarse presa de la duda. (...)

- *¡Mira! -dijo Vicky llorando. El mundo entero comparte nuestra pena.*

Eso hizo que Victoria comenzara a llorar también. Cuando más llovía, más lloraban y viceversa; (...) los charcos formaron un arroyo continuo de agua turbulenta y se transformó en un torrente que se llevó todo lo que no estaba bien sujeto al suelo”.

Es posible que, sin ser conscientes, lleguemos a olvidarnos de nosotros mismos hasta el extremo de dejar de querernos y volcar sobre la otra persona todo nuestro amor y dependencia, creyendo que sin ella no somos nada. **¿Por qué hacemos depender del otro nuestra felicidad? ¿Para qué es necesario tanto sufrimiento al no recibir lo que esperamos?**

“Un impetuoso golpe de agua la arrastró y la tiró al suelo apartándola del camino. ¡Tengo miedo al agua!, -dijo Vicky gritando. De repente, una brillante cabeza gris salió del agua.

- *Nadie puede salvarte. Ni yo, ni un príncipe, ni nadie más -dijo el delfín Dolly.*

- *¿Me estás diciendo que vas a dejar que me hunda?, le preguntó la princesa.*



- *No, lo que quiero decir es que está en tu mano...o bien ahora o la próxima vez, a no ser que aprendas a nadar.*

Aunque te sacara de aquí sería sólo cuestión de tiempo que te volviera a alcanzar otra tormenta y te encontraras de nuevo en peligro sin poder evitarlo, pues hay que vencer muchas tormentas a lo largo del camino -dijo el delfín Dolly-. Sólo lo conseguirás si aprendes a nadar.

- *Pero Vicky siempre se ha negado a ello.*
- *Entonces, ¿prefieres pasarte toda la vida intentando no ahogarte, igual que ahora, buscando y esperando que el bote ideal te salve de una vez por todas?*

¿Cuántas veces nos hemos encontrado inmersos en la misma situación que nos provoca bloqueo, enfado o tristeza? Si ponemos el foco en nosotros mismos y consiguiésemos ver que, en la mayoría de las ocasiones, la elección de cómo vivir esa situación o, incluso, que no se vuelva a repetir, depende de nosotros, **¿podríamos probar a actuar de forma diferente?**

- *“Podrías sacarnos de la tormenta -insistía Vicky-.*
- *Podría, pero no lo haré porque cuando le das un pez a un hombre le estás dando de comer hoy pero cuando le enseñas a pescarlo, le proporcionas alimento para toda la vida. Sólo os puedo enseñar a ayudaros a vosotras mismas.*
- *¡No lo entiendes! -le gritó Vicky al delfín-, ya te lo he dicho, ¡no sabemos nadar!*
- *Eres tú la que no lo entiende. Sabes nadar, lo que pasa es que has elegido no hacerlo, pero yo puedo enseñarte. (...) Lo que sí es seguro es que te hundirás si no lo haces ya.*
- *No, no. ¡No quiero dejar el bote! (...)*
- *Algunas personas tienen que llegar a tocar fondo para que quieran aprender a salvarse. Es más, incluso en esos momentos, los hay que siguen sin atreverse a intentarlo. Comenzasteis este viaje para evitar hundiros en un barco que se iba a pique -dijo Dolly-, ¿estáis seguras de que queréis que os ocurra lo mismo en este otro?*

Es posible que llevemos años actuando y viviendo de la misma manera, aquélla que elegimos en su día porque consideramos que era la que más nos favorecía. Ahora bien, actuar de la misma manera, nos llevará a los mismos resultados.

Puede que, como nuestra princesa, busquemos que sean otros los que nos salven o nos solucionen los problemas. La vida nos traerá aprendizajes para ponernos a prueba y testarnos. **¿Y si aprovechamos estas ocasiones para darnos cuenta de la necesidad de iniciar un cambio, en lugar de esperar a aprender de golpe por la vía del dolor?** Quizá, deshacer el hábito de consultar a los demás, y tener presente la escucha atenta a nuestro corazón nos abriría la puerta a una nueva forma de actuar.

- *“Dolly se refiere al príncipe -le aclaró Victoria a Vicky ante su incompreensión-. Él era el otro barco y tuvimos que decidir si quedarnos o hundirnos con él o salir de ahí e intentar nadar. Si nos hubiéramos quedado, nos habríamos ahogado en nuestras propias lágrimas. Si permanecemos en este barco, moriremos en el mar.*
- *Sí, a veces debes renunciar a quedarte y comenzar a andar, -dijo Dolly.*
- *Elegimos nadar entonces y volvemos a elegirlo ahora, afirmó Victoria.*
- *Si nos soltamos del bote, nos ahogaremos. ¡Lo sé!, dijo Vicky.*
- *Llevas ahogándote muchos años y ¡ni siquiera estabas dentro del agua! -le contestó Dolly. Tienes tanto miedo que aún no te has dado cuenta de que ha amainado la tormenta. La vida no viene con el certificado de garantía. Puedes aprovechar una oportunidad o dejarla pasar”.*

En ocasiones, el miedo y la duda están tan presentes y con tanta intensidad que nos impiden ver la realidad, lo que hace que sintamos que no estamos preparados.

Si queremos resultados diferentes, a veces tenemos que renunciar a la comodidad de lo conocido y comenzar a andar por otros caminos -no necesariamente más fáciles-, actuando conjuntamente con la corriente en vez de luchar contra ella. El miedo y la duda estarán, son nuestros compañeros de viaje. Como tales, si les identificamos y les aceptamos, podremos hacer que nos acompañen, en vez de que nos frenen, cuando nuestro corazón tiene claro el camino que quiere seguir. **¿Y si pusiésemos nuestra energía en aquello que podemos hacer, en vez de prestar atención a lo que no podemos conseguir? ¿Es posible que este giro en**

la forma en la que nos relacionamos con nosotros mismos nos permita avanzar?

Al ganar en confianza sobre nosotros mismos, a través de pequeños pasos, nos convertiríamos en la causa de nuestro éxito.

“Miles de veces Dolly tuvo que recordarle que respirara de forma lenta y profunda, que invitara a su cuerpo y mente a relajarse y que se concentrara en lo que era capaz de hacer. (...) El mar y la vida tienen muchas cosas en común –dijo Dolly. Relájate, déjate llevar, ten fe en que vas a flotar...y así será. Pero niégalo, piensa que te vas a hundir...y así ocurrirá. La elección es tuya.”

Tras muchos intentos siguiendo los constantes consejos alentadores de Dolly, la princesa comenzó a flotar con éxito. (...)

Ahora debes aprender a moverte en el agua –continuó Dolly.

Vicky se negó a moverse. A pesar de sentirse agotada y frustrada, Victoria no tenía la más mínima intención de rendirse: Recuerda lo que nos dijo Doc, Vicky “Uno se rinde ante la desesperación y cede a la aceptación”. No debemos rendirnos, sólo ceder. Aceptar nuestros miedos y hacerlo de todas formas o, de lo contrario, nunca aprenderemos a nadar.”

En el momento en el que Vicky aceptó, la tensión desapareció del cuerpo de la princesa y comenzó a moverse en el agua mientras el mar se iba calmando”.

Estar en lucha constante con nosotros mismos nos destruye como personas. En nuestro interior existe una parte intangible que forma parte intrínsecamente con lo más profundo de nuestro ser y, por tanto, inevitable en nuestra condición de ser humano. **¿Y si probar el camino de la aceptación nos llevase a un lugar diferente, por ejemplo, a empezar a amar lo que hay?**

“¡Vaya el arco iris!- dijo Vicky emocionada. Me encanta que las nubes negras y esa lluvia tan desagradable hayan desaparecido.

Son el sol y la lluvia los que crean el arco iris, Vicky, -dijo Dolly, y es algo que merece la pena recordar”.



Si bien es cierto que hay días nublados y de fuerte tormenta, nos ayudará recordar que el sol siempre está ahí, detrás. Aunque haya días que no le podamos ver, sí lo podemos sentir.

CAPÍTULO IX

LA MARIPOSA QUE LLEVAMOS DENTRO

Victoria ya está inmersa en el Camino de La Verdad y pese a las dificultades del mismo que se evidenciaron en el capítulo anterior, continúa con paso firme.

“El angosto sendero, las rocas, los arbustos y los árboles parecían estar llamándola por su nombre. ¿Por qué? -se preguntó-, ¿por qué me siento obligada a seguir el camino que parece ser el más difícil de los dos? No tenía sentido y, sin embargo, el sentimiento seguía dominándola. A pesar de lo que sentía, decidió que era ridículo y trató de convencerse de que no era cierto y de que era un producto de su imaginación. Sacó el mapa de la familia real y eligió el otro sendero. (...)

- *Este camino no es el que parece en absoluto. Podía ver cosas que no estaban aquí y era incapaz de ver las que sí estaban. Me confundió totalmente.*
- *Raras veces vemos las cosas como son en la tierra de la Ilusión- dijo Doc.*
- *¡La tierra de la Ilusión!, ¿Cómo puedo ir a parar allí?, preguntó Victoria.*
- *En realidad, este es el lugar en el que has estado la mayor parte de tu vida de acuerdo con la forma en que llegaste aquí. (...) Usando el mapa de otra persona”.*

Desde pequeños es difícil que nos enseñen a aprender a escucharnos a nosotros mismos y seguir las indicaciones de nuestro corazón. El miedo a cometer errores, el miedo al fracaso o, incluso, la confianza en la persona a la que pedimos consejo más allá que la que tenemos en nosotros mismos, se convierten en un parapeto complicado de traspasar. **¿Y qué habría ocurrido si hubiésemos cometido un error o si fracasamos? ¿Acaso no habríamos encontrado la forma de superarlo?**

Llegados a este punto, podríamos preguntarnos, **¿estamos viviendo la vida que realmente queremos, nuestra vida, o estamos usando el *mapa* de otra persona?** El viaje no es igual para todos y, así, el camino adecuado para uno, tal vez no lo sea para otro.



“En la tierra de la Ilusión nadie sabe con seguridad lo que es real. (...) No solo le ocurre a la gente, sino también a los conejillos que tienen miedo de saltar y a los pájaros que temen cantar.

- *¿Por qué? – preguntó la princesa que apenas podía creerlo.*
- *Porque se imaginan que no pueden hacerlo bien por las comparaciones con otros de su igual. Es más, los conejos y los pájaros se enfadan con sus madres por haberlos tenido y con el mundo por no haberlos hecho un poco mejores.*
- *Pero, ¡eso es ridículo! ¿Qué diferencia puede haber si un conejo no salta tanto como otro o si el canto de un pájaro suena de forma diferente al de otro?*

Luego comenzó a recordar todas las veces de su vida en las que había tenido miedo de realizar algo porque creía que no sería capaz de hacerlo bien”.

Nos resulta fácil ver fuera, en las otras personas o situaciones ajenas a nosotros, la realidad tal y como se muestra, pero **¿cuánto tiempo tardamos en verla en nuestra propia persona, si es que queremos verla? ¿Por qué nos cuesta tanto ver en nosotros lo que vemos fuera con nitidez?**

“También está un manzano que tiene mucha vergüenza de producir manzanas porque los árboles de alrededor crían peras y el manzano cree que produce la fruta equivocada.

De repente la princesa se acordó del dedo del rey moviéndose con fuerza delante de su nariz mientras le gritaba: ¡Eres demasiado delicada, demasiado sensible, Victoria! Tienes miedo de tu propia sombra y eres muy soñadora ¿por qué no puedes ser como las demás princesas?

“Pero, lo único que había hecho era comportarme de forma natural -pensó-. ¿Era posible que esperaran que mi comportamiento fuera otro todo el tiempo?” Victoria se entristeció al recordar la primera vez en que la pequeña Vicky le dijo en voz baja: “Yo soy así y no debo ser bastante buena”. “¿Cómo pude gritarle, hacerle llorar y encerrarla en un armario cuando todo lo que había hecho la pobre niña era ser ella misma!”, pensó.



Se le hizo un gran nudo en la garganta y comenzó a sentir una gran opresión en el pecho. “¡Cuánto lo siento, Vicky! -dijo Victoria en silencio-. No lo sabía, no me di cuenta...¿qué te he hecho?”.

Es en nuestro interior donde vamos a encontrar la primera persona con la que empatizar y a la que comprender, a nosotros mismos. **¿Cuál es nuestro discurso interno? ¿Por qué no respetamos nuestros tiempos? ¿Para qué nos hemos exigido y, en ocasiones, seguimos exigiéndonos ser algo o alguien que no somos?**

“Pronto vieron a un mono en la orilla de un gran estanque.

- *Por favor, déjame ayudarte o te ahogará, -dijo el mono inclinándose y cogiendo un pez del agua para llevarlo con cuidado al árbol.*
- *¿Qué está haciendo?, ¡lo va a matar!, -exclamó la princesa.*
- *El cree que le está ayudando, -respondió Doc.*
- *¿Esto pasa siempre?*
- *Sí, esto y mucho más. Si te parece mal que los monos intenten salvar a los peces, deberías ver lo que pasa cuando unas personas intentan salvar a otras.*
- *Ya lo sé, -dijo la princesa recordando su intento por ayudar al príncipe y cómo éste le había dicho que no necesitaba ayuda”.*

Las situaciones no siempre son como las vemos nosotros, es necesario que podamos desarrollar la comprensión hacia el otro y asumamos que, las situaciones son como las viven, no como nosotros las interpretamos. **¿Todo lo que yo creo que ayuda al otro verdaderamente le ayuda?**

D^a. Joaquina Fernández nos regala una reflexión en este sentido, evidenciando, con el [ejemplo de la mariposa](#), que cada uno tenemos nuestro camino de crecimiento y desarrollo -con mayores o menores obstáculos a los ojos de los demás- y si este camino se interrumpe o se fuerza, la mariposa que estábamos destinados a ser, puede que no llegue a ser nunca.

CAPÍTULO X

COMPRENDER NUESTRO PASADO NOS AYUDARÁ A ENTENDER NUESTRO PRESENTE

Victoria, como vimos en el capítulo anterior, toma conciencia de que las orugas son mariposas por dentro, lo que le lleva a decirle a Vicky -con convicción- que quiere aceptarla tal y como es. Su camino prosigue y el siguiente paso, de la mano de una bruja, es adentrarse en un lugar llamado Memoria.

“Todo lo que hay aquí ha sido creado con gran esmero para ayudar a la gente a encontrar la verdad de su pasado -dijo la bruja- (...).

- *Espero que me guste lo que voy a ver, -dijo la princesa con gran nerviosismo.*
- *Con toda seguridad te gustarán algunas cosas de la verdad y otras te desagradarán, es decir, sentirás amor y odio al conocerlas. Ahora bien, bueno, malo o indiferente, lo que es, es y no va a cambiar aunque tú no quieras saber la verdad. Sólo le darás el poder de dirigir tu vida sin que tú puedas intervenir en nada”.*

Si bien la vida hay que vivirla en el presente y con la mirada puesta en el futuro, para poder comprendernos, es necesario tener en cuenta nuestro pasado. **¿Nos hemos preguntado cómo fue la infancia, juventud y madurez de nuestros padres? ¿Somos conscientes de que ellos también fueron niños en su momento y tuvieron que aprender, afrontar sus propios retos y superar dificultades?**

“¡Que comience la función!, -dijo la bruja en voz alta alzando los brazos. (...)

Acto I: una niña de aspecto triste y solitario apareció en el escenario. Era la reina de pequeña. La princesa estaba asombrada al poder ver toda la vida de su madre y saber lo que pensaba y sentía. Comprendió por primera vez por qué la reina había llegado a ser la clase de mujer, de soberana, de esposa y de madre que era. (...)

Acto II: viendo las pericias y triunfos de un niño, la princesa comprendió que se trataba del rey y vivió con él los días felices y los amargos, sus preocupaciones, su dolor y su alegría. Entendió la clase de hombre, soberano, marido y padre que era.

Acto III: apareció la reina llevando en brazos a su princesa recién nacida. Las escenas se sucedieron y la princesa revivió muchos momentos de su vida, aunque algunos fueron tan dolorosos que los observó entre silenciosos sollozos. Vio a Vicky en todo su esplendor e inocencia pero también en sus momentos más tristes. Comprendió cómo se había convertido en la mujer, hija y esposa que era”.

Aunque no tengamos la ocasión de revivir nuestra propia vida en detalle, ni la de nuestros padres, tenemos la capacidad para desarrollar la simpatía y la empatía hacia nosotros mismos y hacia nuestros padres. **¿Y si ello nos permitiera parar, tomar distancia como un observador y abrirnos a una mayor comprensión y entendimiento de cada una de las situaciones que hemos vivido, de aquéllas que se repiten y, en ocasiones, no entendemos por qué, o, incluso del tipo de relaciones que elegimos tener?**

“Por fin, la princesa dijo gritando que estaba enfadada con sus padres y con todos los que le habían dicho que no la aceptaban como ella era aunque también estaba enojada consigo misma por haberles creído. A su vez, se sentía culpable por estar enfadada y, al mismo tiempo, enojada consigo misma por este sentimiento de culpabilidad.

- *Pero, tal vez, no pudieron evitar lo que me hicieron, -dijo la princesa recordando el pasado de sus padres.*
- *La gente cree obrar de la mejor forma posible con los recursos que tiene en ese momento y con el dolor que siente -respondió la bruja- Y sentir compasión por ellos es bueno pues nos abre las puertas para sentir lo mismo por nosotros”.*

El dolor, la ira, la culpa y la tristeza son sentimientos que pueden llegar a brotar cuando uno mira hacia atrás. Trabajar en lo que sentimos sobre lo que nos ocurrió en el pasado, nos llevará a que esos sentimientos dejen de tener poder sobre nosotros. Tal vez, **queriendo consolar y tranquilizar a nuestro niño pequeño** en vez de echarle la culpa o seguir exigiéndole, y **con el deseo de perdonarnos por haber sido incapaces de hacerlo mejor de lo que lo hicimos** en aquélla ocasión, puede que sea una forma de ayudarnos.



“Acto IV: la infancia del príncipe. (...) Sintió los altibajos de su vida, fue testigo de sus retos y victorias, vivió con él sus conflictos y comprendió que se apoyaba en las bromas para ahuyentar el dolor.

Acto V: (...) volvió a sentir la misma emoción que la primera vez y toda la agonía del tiempo al lado del príncipe. Pero fue en esta ocasión cuando entendió, por fin, lo que había sucedido y por qué. Aunque sintió un gran alivio al descubrirlo, no pudo evitar el dolor, la ira, la pena y el vacío de no tenerlo a su lado. (...)

- *Estoy furiosa con el príncipe por haber destruido mi cuento de hadas, por haber traicionado mi amor y mi confianza.*
- *Por supuesto que lo estás, -le contestó la bruja compasiva-, y ¿estás enfadada con alguien más?*
- *Sí, ¡conmigo misma! -gritó. Estoy furiosa conmigo misma por dejarle que me hiciera tanto daño durante todo ese tiempo”.*

Somos dueños y responsables de nuestros actos y decisiones por mucho que nos duela o no queramos verlo para no querer asumir esa responsabilidad. **¿Es posible que estemos destinados a repetir patrones familiares si no ponemos la voluntad y el foco en cambiar el guion?**

“- Estaba enfadado por muchas cosas antes de que nos conociéramos y descargó su ira sobre mí sin darme siquiera una oportunidad. Utilizó el amor que sentía por él para herirme y disfrutaba con mi dolor mientras me convencía a mí misma de que no podía dejarlo.

- *La gente se convierte en víctima de víctimas cuando su necesidad de ser amada eclipsa su necesidad de ser respetada -contestó la bruja-. En suma, todo lo que consigue una persona es lo que ha decidido, ni más ni menos”.*

Es posible que las personas nos sintamos atraídas por lo que conocemos, lo que nos resulta familiar y más cómodo; aunque esto signifique lucha, seguimos intentando encontrar una solución, pero **¿nos hemos preguntado el para qué de**



nuestras relaciones? ¿Y si nuestro@ compañer@ de viaje es alguien que nos complementa para aprender de él/ella y con él/ella a activar aquellas partes de nosotros que están dormidas y no tanto para hacer recaer en él/ella lo que nosotros mismos no nos damos?

En cada relación y en cada experiencia se nos ofrece un don inapreciable. Cuanto antes podamos verlo, antes seremos capaces de superar el dolor.

“La forma en la que viviste el ayer marcó tu hoy y la forma en la que vivas hoy condicionará tu mañana -dijo la bruja-. Cada día es una nueva oportunidad para ser como quieres ser y para que tu vida sea como tú quieres que sea. No sigas atrapada en tus viejas creencias por más tiempo pues ya has visto que proceden de otras personas y de otro tiempo. (...)

*Escucha con atención porque lo que te voy a decir ahora es de suma importancia: **los años han pasado y los peligros también, estás a salvo para ser tú misma**”.*

D^a Joaquina Fernández también nos lleva a analizar nuestro pasado para entender nuestro presente. Utilizar la [herramienta del perdón](#) puede convertirse en la llave para abrir el camino que nos permita aliviar la carga de nuestro pasado y tomar las riendas de nuestra vida. Diseñarla como queramos, partiendo de cero si es necesario.

CAPÍTULO XI

SOMOS PERFECTOS POR EL SIMPLE HECHO DE SER

De la mano de la princesa, pudimos atisbar en el capítulo anterior que la forma en la que viviste el ayer marcó tu hoy y la forma en la que vivas hoy condicionará tu mañana. En esta ocasión, entramos en el valle de la Perfección.

“- ¿Me estás diciendo que no tengo que seguir intentando ser diferente y que está bien ser como soy?, -le preguntó la princesa.

- *Eres mucho mejor, -contestó la bruja-. De hecho, eres perfecta.*
- *Eso es lo que he intentado ser toda mi vida, pero daba igual lo que hiciera porque seguía siendo demasiado delicada y sensible, no desaparecían mis miedos a todo y continuaba soñando con cosas que, con toda seguridad, nunca se cumplirían.*
- *¿No se te ocurrió pensar que tal vez debías ser todas esas cosas?”.*

¿Qué entendemos por perfección? ¿Y si la perfección, al igual que la belleza, dependiera de los ojos con los que se mira?

“Las rocas son duras, el agua moja y, a veces, las fresas rojas, brillantes y carnosas resultan ácidas. Lo que es, es, pues en la Naturaleza todo es y se comporta siguiendo el fin con el que fue ideado. (...)

Tu Yo superior, el que forma parte de un todo, es perfecto, -le explicó la bruja-, siempre lo fue y siempre lo será. La perfección es un don de la naturaleza y no es algo que tengas que ganarte porque forma parte de lo que ya eres, al margen de las cosas que crees que deberías cambiar”.

¿Y si las cosas que siempre hemos estado pensando que necesitábamos modificar hubiesen sido nuestros sirvientes más leales? Nuestras cualidades innatas, aquellas que nunca nos van a abandonar, siempre estarán ahí esperando que las desarrollemos. Una vez que las pongamos en práctica, nos convertiremos en la luz que estamos destinados a ser.



“Había veces en las que pensaba que no era lo bastante buena para que me quisieran, comentó la princesa mientras le temblaba el labio inferior.

Mi pobre niña -dijo la bruja cogiéndola por los hombros y mirándola fijamente a los ojos, siempre has sido lo bastante buena para que te quisieran y no por lo que hubieras dicho o hecho o por lo que dejaras de hacer o de decir, sino sólo por ser una criatura del universo. Ha llegado el momento de que aceptes lo que durante toda tu vida has estado rechazando.

Ya es hora de que valores tu delicadeza que tanto se parece a tus queridas rosas. También de que aprecies tu sensibilidad pues te ha abierto la puerta a los placeres del universo. Acepta tus miedos pues son los que te han retado para que desarrolles la misma fuerza y coraje de un caballero en la batalla, - y así continuó la bruja haciéndole ver con gran amor la verdad más absoluta”.

Muchos de nosotros nos exigimos para ser mejor de lo que ya somos, para no mostrar nuestra vulnerabilidad o nuestra ignorancia o, incluso, no seguir nuestras “locuras” porque es posible que estén fuera de lo “socialmente aceptado”. **Solemos dejar de escuchar a nuestro niño interior que no deja de ser la brújula que nos guía en nuestro camino. ¿Para qué poner el foco en construir una persona que cumpla los “estándares” marcados si eso puede implicar no respetar quienes somos en realidad?**

“Poco a poco, fue desapareciendo la pesada carga de sus hombros y todo comenzó a tener un nuevo sentido para ella y se sintió feliz.

- *Me veo más hermosa ahora que antes...salvo, quizás, cuando era niña, -dijo pensando y recordando el pasado.*
- *Cuando buscas la belleza en el universo, comienzas también a ver tu propia belleza -le contestó la bruja-, si la buscas en lo que es, la encontrarás. Si, por el contrario, te fijas sólo en la imperfección, eso es lo único que hallarás.*

En ese momento, una voz humilde y familiar interrumpió los pensamientos de la princesa:

- *¿Victoria?*



- ¿Sí?
- Tenía razón en algo, -dijo Vicky.
- ¿En qué?
- En que era capaz de quererme a mí misma si tú podías aceptarme tal y como era.

Tanto Vicky como Victoria comenzaron a llorar de alegría durante un buen rato hasta que se vieron inundadas por las mismas lágrimas, pero esta vez de felicidad”.

¿Y si la verdadera felicidad surgiera del interior de cada uno de nosotros?

Cuando conseguimos alcanzar esa unión, aunque sea unos instantes, nos sentimos en paz, como si hubiéramos vuelto a casa.

“Es cierto, -contestó la bruja-, has regresado a la casa y a la familia que desde hace mucho tiempo tenías en el olvido y que mucha gente se pasa buscando toda la vida...sin darse cuenta de que forman parte de ella desde el principio”.

En cualquier momento podemos iniciar ese camino de vuelta a casa, **¿para qué exigirnos ser perfectos, si realmente sólo cuando estamos en comunión con nosotros mismos podemos sentirnos más cerca de la “perfección”?**

Lo cierto es que las personas cometemos errores y cada vez que lo hacemos es una oportunidad para abrirnos al análisis y a la reflexión y, por lo tanto, a la consciencia y al aprendizaje. Los errores forman parte de la vida. Son necesarios para recuperar todo nuestro poder y avanzar en la dirección que queramos.

CAPÍTULO XII

EL COMIENZO DE UNA NUEVA FORMA DE VIVIR

Hemos andado de la mano de la princesa el camino que ella decidió iniciar para encontrarse con la Verdad y dejar de sufrir. Así, mientras que en nuestro capítulo anterior reflexionamos sobre la autoexigencia que muchos de nosotros desarrollamos, hoy llegamos al final del camino que emprendimos, ¿o tal vez sea el inicio?

“Con todo merecimiento, te has ganado el honor de estar aquí hoy en el templo de la Verdad y de poder tener entre tus manos el valioso pergamino sagrado -dijo la bruja-. (...)

EL PRIMER PERGAMINO SAGRADO

Creemos que estas verdades son evidentes...aunque muchas veces no lo son.

I

Somos, ante todo, criaturas del universo, completas, bellas y perfectas en cada detalle, siguiendo los deseos del infinito.

Así pues, nos merecemos por derecho natural ser amados y respetados, y es nuestro deber no aceptar nada más.

II

Así como todo el océano puede verse en una gota de agua, también nosotros somos la esencia de la vida. Al igual que la marea sube y baja, también nosotros nos movemos con el flujo de la vida, aceptando que la única constante es el cambio y que todo es como tiene que ser, aunque muchas veces no sepamos por qué. (...)

Al igual que el océano puede verse en una gota de agua, cada uno de nosotros somos un microcosmos como reflejo de la vida de la que formamos parte. **¿Y si al igual que sucede en la vida, donde necesitamos aprender a aceptar circunstancias que no dependen de nosotros, cada uno de nosotros necesitase aprender a hacer este mismo ejercicio con determinadas partes de nuestro ser?**

“III

En los brazos de la debilidad está la fuerza, ansiosa de poder salir. En las garras del dolor, el placer que espera su momento. Y en un camino lleno de obstáculos, la oportunidad que se presenta con ellos. Esto es lo que nos brindan estos maestros en nuestras vidas y debemos estarles eternamente agradecidos.



De repente la princesa cayó en la cuenta: Nunca pensé que el dolor causado por el príncipe fuera mi maestro, pero supongo que todo lo que he aprendido ha sido gracias a él".

Recuerda que algunas de las lecciones más valiosas se aprenden cuando el dolor es más intenso, -contestó Doc".

¿Y si aprendiésemos a identificar quienes son los maestros de nuestra vida?

Desde nuestros seres queridos hasta circunstancias que nos incomodan, se nos presentan como oportunidades para decidir vivirlas en modo de aprendizaje. Hacerlo desde ahí, quizá nos proporcione **la llave para descubrir nuestra parte más luminosa y también la más oscura. ¿Qué beneficios tiene para nosotros no querer descubrir nuestra parte más oscura?**

"La princesa siguió leyendo...

VII

Cuando caminamos por el camino de la Verdad, sentimos cómo fluye dentro de nosotros la belleza y la perfección de todo lo que somos, de lo que son los demás y del universo.

Hemos elegido el camino de la ternura, de la amabilidad, de la compasión, de la aceptación y del aprecio. Nuestra mente se llena con todas estas cosas y tal plenitud crea amor en nuestro corazón que, a su vez, trae el amor a nuestra vida".

¿Cómo podemos buscar la aceptación de los demás, si no hay un trabajo previo de aceptación a uno mismo? ¿Cómo podemos buscar el amor fuera, si primero no hemos vivido el amor dentro? ¿Para qué buscamos fuera aquello que no hemos sido capaces de darnos a nosotros mismos?

"De repente la princesa descubrió por qué le había afectado tanto el pergamino sagrado...Este es mi nuevo Código real, -anunció. En ese mismo instante, apareció un maravilloso espejo.

¡Vamos princesa, mira!, -le dijo Doc emocionado. (...)

Victoria accedió y, tras mirarse en el espejo, éste le devolvió un destello de sus grandes ojos ámbar más brillante que cualquier otro que hubiera visto en su vida. De repente, la voz de Vicky irrumpió el silencio:



- *¿Están brillando por nosotras, Victoria?*
- *Sí.*
- *Tengo que hacerte una pregunta muy, muy importante, Victoria. -consiguió decir Vicky. ¿Prometes amarme y respetarme en lo bueno y en lo malo, en la salud y en la enfermedad y todo lo demás?*
- *Sí, contestó Victoria-, y prometo también cuidarte, escucharte e intentar entenderte. Y tú, Vicky, ¿prometes colmarme siempre de dicha y de inocencia y conseguir que reine la felicidad en mi corazón? ¿Y deleitarme con tu sonrisa, tus lágrimas y dulzura de tus canciones?*
- *¡Sí, lo prometo!*

La princesa se levantó de un salto... ¡Nunca imaginé que pudiera ser tan feliz sin un príncipe a mi lado!"

Mirarse a los ojos en el espejo conscientemente es un maravilloso ejercicio que nos permite **conectarnos con nosotros mismos haciéndonos sentir uno con la totalidad de nuestro ser.**

"La princesa se preguntó por qué durante tanto tiempo había estado deseando un príncipe y por qué, de hecho, muchas veces se había sentido que no era nada si no tenía uno a su lado. Es más, necesitaba un príncipe que la amase y el brillo de sus ojos para ser feliz y sentirse bella, especial y adorable.

- *En realidad, sólo sirve para demostrar lo equivocado que se puede llegar a estar. Ahora sabía que por mucho que siguiera queriendo un príncipe en su vida, nunca podría volver a ser la luz de su vida pues se amaba a sí misma lo bastante para ser feliz...con príncipe o sin él".*

Podemos hacer realidad nuestro cuento de hadas siempre que queramos. Para ello, debemos analizar antes si necesitamos amar para sentirnos bien o, elegimos amar porque nos sentimos bien. **¿Qué relación es la que realmente queremos tener con nosotros y con nuestra pareja?**



“La mayor parte de nuestra vida consiste en ir, no en llegar allí, pues cuando uno llega al sitio al que creía que iba, siente de forma inevitable la necesidad de ir a otro distinto. Todo es una aventura princesa, un proceso de aprendizaje. Sé feliz, lo mejor está aún por llegar”.

Podemos despertar la consciencia y encontrarnos con la verdad, ahora bien, para integrarla requiere un ejercicio diario de poner en práctica lo aprendido, *“ya que una parte importante de la verdad se consigue viviéndola”.*

Despertar la consciencia, nos hará libres. Libres para reencontrarnos con nosotros mismos y elegir cómo queremos vivir. Por lo tanto, si desarrollar la consciencia, nos da libertad, **¿para qué queremos esa libertad? ¿Cuál es la finalidad de nuestra existencia, de nuestra vida?**

Preguntarnos *para qué* nos permite ver cada situación como una oportunidad para entrenar nuestra propia responsabilidad y encontrar la utilidad de lo que nos ocurre. Favorece que empecemos a intuir –e incluso a ver– el *“sentido oculto”* de las cosas. Es decir, la oportunidad de aprendizaje subyacente a cualquier experiencia, sea la que sea.

“Que siga sonando la música es algo que dependerá de ti desde este momento... sigue hacia delante y vive tu propia verdad, princesa”.
