

# Garriga: “Una pareja generalmente hace un pacto invisible”

16/10/2016 11:40

El terapeuta español habla de las relaciones con los hijos, la comunicación entre parejas, la violencia y los tres tipos de amor.

Entrevista para ECOS, de Uruguay

*Por Tessa García*

**Una de sus propuestas principales para la buena vida es amar lo que es, amar lo que somos y amar a todos los que son. ¿Qué diferencia hay entre este estar en sintonía con la realidad y la resignación o el conformismo?**

Estar o no en concordancia no ocurre porque uno piensa que debería ocurrir sino que es el fruto de un largo proceso de trabajo personal y emocional. No hay que confundir el ‘amar lo que es’ con el resignarse o conformarse con lo que es. Amar lo que es tiene algo de reto heroico, a veces de epopeya de viaje personal en el sentido de que ‘amar lo que es’ es muy exigente por la sencilla razón de que la realidad se ama a sí misma y se trata de alinearse con la realidad. De la misma manera como un árbol se ama a sí mismo, en el lugar donde ha habido una violentación, una muerte o una enfermedad, alguna adversidad, también esto es realidad y la realidad no se juzga a sí misma. Nosotros entramos en diálogo con la realidad. Y la pregunta interesante es ¿de qué manera este diálogo puede ser fértil y abrir caminos de vida o de qué manera puede mantener caminos de muerte? Amar lo que es, es una forma de hacerse libre de lo que ya fue porque justamente, lo dice San Agustín, es el amor lo que nos hace libres. En cambio aquello que no podemos amar, que significa lo que no podemos integrar ni aceptar ni darle un buen lugar en nuestro corazón o no podemos sobrellevarlo con dignidad sino que permanecemos atados a una herida desde la furia, en realidad nos mantiene conectados al pasado a través de una forma de conexión que no nos hace libres. Le regalamos al pasado nuestra furia, nuestra desgracia, nuestra desdicha pero en cierto

modo no amar lo que es es una forma de mantenerse conectado a lo que ya fue de manera que nos perjudica y nos mantiene desdichados. Amar es una palabra fuerte porque obviamente si uno recibió violaciones o violencias graves o gratuitas con ocho o nueve años, la palabra 'amar' suena excesiva, no es un amar en el sentido sentimental, uno no amará de la misma manera que ama a una esposa o a un hijo. Significa algo así como 'apertura grande' o 'rendición' o hacer el proceso emocional para comprender que lo que uno le tocó, por muy grave que fuera, también fueron semillas y nutrientes para que la vida siguiera valiendo la pena y para que la música que vive dentro de todos nosotros siga cantando en la vida que a cada uno le toca.

### **¿Qué pasa cuando una persona no entra en concordancia con lo que le sucedió?**

Cualquiera puede decir, 'a la mierda, ¿cómo voy a amar a mi madre con lo que me hizo'? Sí, pero no te das cuenta de que no amando a tu madre con lo que te hizo es una forma de seguir conectado a lo que te hizo y eso te lleva a construir la vida de una forma frágil o con demasiadas grietas o a veces repitiendo destinos.

La realidad en sí misma no tiene ningún problema en aceptarse como es. Un árbol se acepta torcido, recto, con muchas hojas o muriéndose. Y la realidad también se acepta a sí misma suceda lo que suceda. Hoy en día alguien morirá en la carretera, alguien disparará vete a saber en qué lugar, alguien nacerá, algunos se casarán, otros estarán haciendo el amor y sin darse cuenta estarán creando un hijo. La realidad está viva y actúa todo el tiempo. Y así tiene que ser porque la realidad está movida por grandes poderes que dirigen las ruedas de la existencia, pero el reto para los seres humanos es cómo entrar en alianza y discipulaje con esta realidad más que en oposición. Pasar de la orilla de la oposición a la realidad a la orilla de la apertura y la concordancia con la realidad requiere procesos emocionales internos que pueden llevar mucho tiempo. Ponerse en concordancia con la realidad no es inmediato. Es más rápido para personas muy maduras, muy avanzadas que tienen esta apertura más inmediata hacia lo que hay y por eso pueden actuar más rápidamente porque no pierden energía en oponerse. Por ejemplo, 'no me gusta mi trabajo'. Me pongo en concordancia con esta realidad entonces empiezo a renunciar a mi identidad de víctima, mi identidad de justiciero, de quejoso para cambiar esta realidad sin perder energía. Las personas que se ponen en sintonía con la realidad son más eficaces.

## **La pareja.**

**A los psicólogos les gusta decir que para una buena pareja lo principal es la comunicación. ¿Qué piensa usted?**

Pienso que es un poco exagerado. La comunicación es el efecto, es la consecuencia pero no es lo esencial. Comunicarse significa vivirse el uno al otro. Siempre estamos comunicando. Es una bendición en la pareja cuando uno es quien es, cuando uno se comparte. Pero a veces se abusa de la comunicación verbal y muchas veces esta no es la salida sino que es el escenario de la conflagración a través de la comunicación mal entendida. Todos necesitamos escuchar y ser escuchados, recibir y ser recibidos. Y es bonito en la pareja cuando esto ocurre con naturalidad. Cuando no ocurre la solución no es comunicarse sino trabajar con aquello que impide que ocurra espontáneamente. Hay problemas que no se resuelven comunicando porque están como apasionados o dirigidos por fuerzas que viven en las profundidades, tienen energía telúrica. Esto es lo que hay que mirar. El 50 por ciento (estimación improvisada) de los problemas de las parejas tienen que ver con las complicaciones emocionales y asuntos pendientes de ser hijos de nuestros padres y de lo no elaborado y no aclarado con nuestros padres. Por mucho que nos comuniquemos, si dentro de mí vive un niño que vive en reclamos, quejas o sigue en victimismo, en venganza o en perfeccionismo u obediencia o una posición existencial como éstas, esto dirige los pasos de la pareja. Quizás la pareja trata de comunicarse pero no se han revisado los niños interiores. En mi opinión el niño interior goza de demasiado prestigio. Siempre se le piensa de manera compasiva pero con los años el niño interior se acaba convirtiendo en un profeta tiránico que trata en lealtad al pasado de dictaminar cómo tiene que ser la vida, especialmente en las relaciones afectivas. Es decir vive demasiado pegado al pasado y es poco libre. También hay que aclarar implicaciones familiares ocultas que no solo tienen que ver con los padres sino con cosas mayores. He visto muchas personas que en su relacionamiento con la pareja reproducen por ejemplo asuntos pendientes de su abuela o abuelo. La guerra que la abuela tuvo con el abuelo, la nieta lo toma a su cargo entonces está movida por una profecía tiránica de guerrear con su pareja. Frente a todo esto la comunicación se queda muy pobre. La comunicación es el efecto del problema pero no la causa. Para orientar soluciones no es necesariamente el mejor vehículo, se necesitan otros previos para que la comunicación sea de calidad y conduzca a encuentros reales.

**¿Qué es lo que mantiene a una pareja funcionando?** Que cada uno asuma su grandeza, tome a los padres, resuelva implicaciones familiares, de prioridad a la pareja y familia que se forma frente a la familia de origen. Una pareja generalmente hace un pacto invisible de cuidado mutuo y de las sombras respectivas y recíprocas. Si este pacto se mantiene vigente la pareja funciona y parecería que bien. Son pactos del tipo 'tú te ocupas de manejar mis afectos porque yo no aprendí a hacerlo' o 'tú te ocupas de hacerme sentir a mi que soy importante y que tengo un lugar significativo porque tengo dificultades para sostener mi debilidad y mi vulnerabilidad y a cambio yo cuido de que tú te mantengas vulnerable y débil porque tienes dificultades para tomar un lugar de preeminencia o de responsabilidad', etcétera. Es decir, se reparten roles. Esto genera juegos psicológicos en la pareja y pueden funcionar un tiempo. Luego, quieren crecer y uno de los dos incumple su pacto y por eso se llama crecimiento en el sentido de que 'oye, yo también quiero ser autónoma y grande, no quiero hacerte sentir autónomo y grande a ti a través de mi pequeñez'. O el otro dice 'ya estoy harto de ser siempre el grande, el que dirige, el responsable, yo también tengo lados pequeños y asustados y quiero mirarlos'. Entonces cuando la pareja es buena significa que son reales las personas y no están sumergidas en juegos psicológicos sino que se aprovechan, se reconocen, incluso sus sombras. Se respetan en todo sus formas y en su ser profundo.

**Uno de los problemas principales de las parejas es el dinero.** En eso hay que andar con cuidado en el equilibrio y en el intercambio. Hay que saber gestionar en la riqueza y en la pobreza. Hay parejas que se pierden en la riqueza y hay parejas que se pierden en la pobreza. Hay parejas que con la enfermedad de un hijo se hacen más fuertes y otras que no lo pueden y se separan.

**Otro gran problema es la sexualidad o la falta de deseo.** Es una bendición cuando en la pareja está el amor sexual, cuando está también el amor cuidado, el amor maternal, amor ternura y cuando está el amor admiración, el amor respeto. Esos tres amores como llama Claudio Naranjo, en alusión a la formulación griega de Eros, Agape y Philia, y que deben estar integrados y desarrollados. A veces en la pareja hay momentos en que uno de esos tres amores no está y entonces la pareja sufre. Idealmente deberían estar todos.

**¿Qué piensa de la violencia de género y de su tratamiento en los medios de comunicación?** Cuando se mira la realidad en términos de buenos y malos casi siempre las consecuencias son nefastas. Cuando se miran cosas tan delicadas y tan terribles como la violencia que a veces llega al asesinato hay que andarse con mucho cuidado y ponerse unas gafas de

aumento que sean sutiles para percibir más allá de lo que nuestras pasiones desearían percibir. Las pasiones querrían percibir que hay personas buenas y personas malas. Pero cuando miramos las cosas en mayor detalle vemos que la violencia en la mayoría de las veces es recíproca, coparticipada, aunque de ninguna manera esto disculpa al agresor físico. Se suele tratar de circuitos de interacción que tensan y violentan a los dos. La lógica lineal pienso en términos de culpables e inocentes. La lógica sistémica dice que la realidad es co-creada por varios. Insisto en que todos somos responsables de los daños que hacemos a los demás, sea la que sea la manera en que lo hacemos. No hay mejor práctica para una vida feliz que la benevolencia y el deseo de contribuir al bienestar de los demás, y no sólo de uno mismo. En la práctica lo que vemos sobre todo cuando son parejas que llevan un cierto tiempo es que hay un juego de violencia entre los dos donde ambos están involucrados. Y la semilla de la violencia es cuando alguien dice 'yo soy mejor que tu' o 'yo soy peor que tu'. La bendición en la pareja es cuando se dicen 'somos iguales'. Pero ese 'yo soy peor que tú' también es violencia. Hay que mirar las cosas con lupa pero lo que pasa es que a veces se lleva la violencia tan lejos que uno de los dos muere, o es brutalmente agredido y esto es terrible. Pero muchas veces antes han pasado cosas terribles, destructivas, despreciativas, en las que han participado los dos. También podemos preguntarnos '¿qué hace que una persona se quede con alguien que es violento o violenta?' La respuesta de la comunidad mundial, que me resulta un poco penosa y frustrante, es: 'la baja autoestima'. Alá, ya tenemos un cajón de sastre para calmar a nuestra mente y un concepto a mano. Yo creo que no. Yo creo que mucha gente se queda porque tiene la esperanza oculta de que el otro cambie. Y esto que como la mayoría de las cosas efectivamente viene de la falta de amor a uno mismo y a los demás es soberbia no confesada. Insisto en que no ayuda esta mirada de que hay buenos o malos porque esto perpetúa la violencia. Bajo la mirada sistémica la violencia es muchas veces compartida. Es común que haya violencia en parejas donde los dos o uno de los dos, no se sujeta con fuerza a la vida. Siente energía de muerte o sigue a la muerte a otras personas de su sistema de origen. El agresor se desespera ante la ausencia, depresión o caída del otro y a veces trata de desesperadamente de sostenerlo a la vida agrediéndoles. Cuidado, en ocasiones. Estas son dinámicas que se dan a veces y que actúan en el trasfondo de tanto sufrimiento en las familias y las parejas. En el trasfondo de tanto sufrimiento en las familias y las parejas.. Estas donde se desespera ante la ausencia, depresión. Otras veces se repite la violencia vivida en las familias de origen como perpetuando una guerra de sexos que no caduca.

### **Cómo tratan los medios de comunicación**

La forma como los mass media trata el tema genera más violencia. Estigmatiza a los desgraciados perpetradores. La forma de reaccionar a la violencia de género a menudo es muy violenta también... Por supuesto que la justicia tiene que actuar y ser eficaz y prevenir y castigar, pero también el perpetrador tiene en su fondo un corazón destrozado. No sólo la persona víctima y su familia. Desde la perspectiva psicológica cuando queremos crucificar al agresor nosotros nos convertimos nosotros mismos en agresores, al igual que ellos. Nos hacemos como ellos. Todo lo rechazado se nos pone más cerca. ¿No sería más fácil pensar en términos más amorosos hacia los agresores? De la misma manera que se piensa en términos amorosos con las víctimas...decir esto es muy radical porque va más allá del paradigma de buenos y malos... Si yo digo esto me meten en el carril de los malos, de los que no comprenden. Capaz que me llamen a mi mismo violento por mostrar compasión hacia los violentos. Y yo digo ¿no, he estado en mi trabajo al lado de los violentados de muchas maneras, acompañando el gran dolor que supone para las personas y sus familias, y tratando de reconstruir un mundo roto? Al mismo tiempo digo que enojándose y excluyendo al agresor uno se convierte en un agresor y perpetúa esta energía de violencia. Por lo demás pienso mucho en los hijos de la pareja en la que hay violencia: ¿Como se sienten? ¿Que viven? ¿cuánto miedo asumen? ¿Cómo consiguen amar a ambos padres con lo que sucede? ¿Cuántos hijos de progenitores violentos luego se les parecen?

**¿Qué propone cuando se percibe violencia en una pareja?** Hay que actuar de inmediato. Me he encontrado con que a veces a las constelaciones una mujer dice 'mi marido me pega'. Yo le digo 'pues no voy a trabajar contigo, primero haz lo que tienes que hacer y cuando lo hayas hecho si quieres trabajamos un poquito'. A los tres meses la mujer volvió y me dijo 'me he separado de mi marido'. Bueno, ahí sí empezamos a trabajar. Y por supuesto que tuvo que confrontar su lealtad a la violencia de su familia de origen.

Todo juego psicológico con resultados trágicos tiene tres vértices: el agresor, la víctima y el salvador. El agresor es el hombre o la mujer, la víctima es el hombre o la mujer y el salvador es el terapeuta o la sociedad, que quiere salvar a la víctima y se pone de seguidora del agresor o agresora del agresor. Juegos, juegos, juegos y la pregunta es ¿estamos logrando grandes avances? ¿Estamos logrando que realmente haya cambios? ¿Estamos logrando que cada vez haya menos violencia en las familias y en las parejas? Creo que no. Algo diferente habrá que hacer y pensar, porque hacer lo mismo conduce a lo mismo. Deberíamos de educar en el amor y en la capacidad emocional para sostener nuestro dolor y nuestras frustraciones. Se debería de educar en la responsabilidad y en la comprensión de

las tramas ocultas de las pasiones humanas, para poder manejarlas en un sentido constructivo.

### **Se habla mucho de la violencia en las parejas y menos de la violencia familiar. ..**

Yo he visto que hay violencia en las familias cuando una persona o varias no se sujetan bien a la vida. Imagínate una persona que está muy deprimida o que no quiere vivir y que su movimiento energético es de caer. Para los que están al lado esto es muy desesperante y es como una invitación a golpear a esta persona, física o anímicamente para que la persona se despierte y se mantenga con fuerza en la vida. Por ejemplo, imagínate unos hijos que perciben que su madre no quiere vivir, es muy probable que los hijos experimenten violencia hacia esta madre y quieran golpearla como un intento desesperado de que se quede en la vida.

Cuando en la pareja uno de los dos no está bien sujeto a la vida y su energía cae, muchas veces el otro se siente invitado o a salvarlo, que también es una posición de agresión, o a golpearlo, que es también una posición de agresión.

**¿Qué sería lo mejor?** Que de niños nos educaran en una educación afectiva, que en las familias hubiera más salud y menos trastornos del lugar. Lo mejor es que creyéramos habiendo integrado nuestras heridas, que fuéramos a la pareja desde el hecho asumido de que no somos ni mejores ni peores, que vamos a la pareja habiendo trabajado nuestras heridas para no sentir la tentación de ir hacia la muerte y no hacia la vida. Uno tiene energía de muerte cuando perdió a alguien pronto o un hermano murió o cuando hubo violencia y muertes o algún asesinato en su familia. Lo mejor sería que todos estuviéramos en plena energía de vida.

**Usted escribió el libro “¿Dónde están las monedas?”, donde habla del vínculo entre padres e hijos. ¿Nos podría mencionar alguna de las claves para un buen relacionamiento?**

Los hijos están mejor, más libres y más sanos cuando para el padre no son mejores que la madre y cuando para la madre no son mejores que el padre. Los hijos están sacrificados, implicados y llevan cargas cuando para la madre son más importantes y mejores que el padre y cuando para el padre son más importantes y mejores que la madre. En algunos países como en España donde se tienen muy pocos hijos hay dinámicas donde la madre se vuelca completamente en el hijo, el padre se vuelca completamente en el hijo y yo sospecho que el hijo secretamente se pregunta '¿por qué no me dejan en paz, por qué no se conectan entre ellos? ¿Por qué no se ponen lado a lado, por qué tengo que ser yo el tercer vértice que absorbe toda la energía afectiva fallida de ellos? ¿Por qué mi madre me mira como si yo fuera mejor que mi padre, o al revés? Al hijo le tranquiliza y le complace que la madre mire la grandeza del padre y al hijo le complace que el padre mire la grandeza de la madre. Para los hijos agrandados, narcisistas, sacrificados, implicados, esto trae consecuencias. La realidad raramente les va a confirmar que son estos mirlos blancos de la madre o estas princesas adorables del padre etc. La realidad los va a poner en su sitio con un poco de suerte a través de sus desencuentros afectivos.

## **El aborto.**

### **¿Qué lugar debería ocupar el aborto o los métodos de fertilización que interfieren en la vida de las personas?**

Cualquier asunto que en una persona o en una familia guarde conexión o esté en resonancia con la sexualidad, que es la gran fuerza que dirige al mundo porque es la puerta de entrada a la vida y que está en resonancia con muerte, que es el otro gran poder que dirige la vida porque cierra la puerta, son hechos importantes porque tocan un lugar interior poderoso. Un aborto conjuga sexualidad y muerte o final de vida y en los sistemas y en las personas, más allá de su postura ideológica, cuando se mira desde la perspectiva de las constelaciones, se muestra relevante. Es un asunto a encarar.

**¿Qué pasa con los métodos de fertilización in vitro y otros métodos de reproducción asistida?** La realidad no puede ser burlada sino que tiene que ser reconocida. Cuando digo burlada, quien burla la realidad es la mente con sus propias maniobras y narrativas y explicaciones. No es que sea bueno o malo o mejor o peor. Yo no sé si el aborto es bueno o malo, no me meto ahí. No hago juicios. Pero sé que si es una realidad estará mejor si esta realidad es reconocida, es amada, es dignificada. Es decir, los hijos abortados deben ser



reconocidos e integrados. Cuando hay una inseminación artificial o se crean embriones y se implantan cuatro y tres no siguen o algunos desaparecen, esas son intervenciones en la línea de la vida y de la muerte. Yo no soy quién para determinar si esto es bueno o malo pero deben ser reconocidos porque vibran en nuestra dimensión de vida y de muerte, de sexualidad y de muerte. Es tan íntimo, tan delicado, tan en los albores de la vida, en lo instintivo, que ayuda mucho cuando puede ser reconocida, considerada, miradas y no pasadas por alto a través de la burla de la mente o de manipulación de la mente sobre la realidad. La realidad se acaba burlando de nuestras manipulaciones y de nuestras ilusiones. Y se venga de muchas formas posibles como problemas de malestares, problemas psíquicos, físicos, energía d de muerte, implicaciones, etcétera.

**¿Hasta donde una constelación puede resolver un problema? Por ejemplo un dolor crónico en un brazo?** No esperaría que una constelación resolviera totalmente un problema, esperaría que a lo mejor contribuyera a estimular un proceso de salud en la persona, porque si no es demasiado. La gente le da demasiado poder a las constelaciones y se acerca a ellas en modo a menudo infantil o "paciente", es decir, esperando que la constelación le resuelva la cosa. Pero lo importante es que la constelación al igual que la terapia nos acerque a nosotros mismos y a manejar nuestros asuntos, que nos haga más adultos y responsables, y entonces lentamente los síntomas o probelmas son menos. Las constelaciones son humildes y permiten mirar algo y con suerte desenredan una trama emocional, o a menudo ayudan mucho y operan en un lugar tan hondo que trae benéficas consecuencias y soluciones de forma muy rápida, pero a veces se necesita más trabajo o más constelaciones o más terapias o buscar por otras fuentes o acupuntura o trabajos energéticos o cambios de alimentación, etcétera. No existe magia sino trabajo continuado de estar comprometido con uno mismo, con la verdad y la vida.

### **Los campos de información**

**En una entrevista, hablando de la pareja, usted dijo: 'yo tengo la idea de que cuando nos conocemos inmediatamente ya lo sabemos todo del otro'. ¿Qué lugar ocupa entonces el engaño, la mentira en una pareja?** Hay una conexión instintiva con lo esencial pero no significa que nuestra mente sepa todos los detalles de la vida de la otra persona. Sabemos pero preferimos no saber. El cuerpo y el alma sabe, pero la mente restringe este saber. El cuerpo va registrando muchas cosas pero tampoco accedemos a estas informaciones. Es necesario que haya cierto estrechamiento de la percepción para la vida práctica y operativa. Si percibiéramos conscientemente todo lo que percibimos inconscientemente, la vida no

sería operativa, percibiríamos todos los enredos y todas las bendiciones y todos los secretos del alma y sería impresionante y a menudo devastador. Por esto no sería operativo. Una terapia es un buen lugar para que una persona pueda ir acercándose, poco a poco, a la verdad, y a reconocer lo que ya sabe, porque muchas veces hay cosas que una persona tiene reprimidas en su cuerpo o tiene un tabú perceptivo acerca de sus propias vivencias. Lo que quise decir es que hay un yo perceptivo más grande que realmente sabe pero a veces es mejor hacer como que no sabe. Y para la ayuda que a veces necesitamos hay que ser valiente y despertar al que sabe y ponerlo en comunicación con quien se hace que no sabe.

**¿Cuál es la diferencia con la intuición y olfato?** Intuición es que las neuronas espejo te funcionan muy bien. Hay teorías que dicen que entendemos y empatizamos con el otro porque tenemos neuronas que espejan la realidad del otro y la podemos comprender, y también porque somos buenos observadores. Luego también tiene que dar la casualidad de que lo que hemos observado y comprendido da en el clavo y tiene sentido. También tenemos que tener la humildad de saber que a veces no damos en el clavo. También la persona es más intuitiva cuando está más libre de sí misma. Muchas veces en el otro nos percibimos a nosotros mismos, nos entrometemos en la percepción.

**¿Cómo podemos ayudar a nuestra intuición?** Ayuda que uno esté más libre de sí mismo, más vacío, la meditación, la purificación, el desarrollo espiritual, el desarrollo propio, el equilibrio emocional.

**En su libro sobre las llaves de la buena vida usted menciona la verdad, la valentía y la conciencia. ¿Cómo se desarrolla la conciencia?** En el libro me interesó explicar errores que conviene evitar y aciertos que conviene desarrollar en la vida, y usé de trasfondo el eneagrama, un mapa de los errores humanos que tiene un triángulo central donde están las pasiones principales en forma de errores, que son la ignorancia –que para los budistas es el gran veneno- la pereza de saber, la no conciencia y es el principio de todos los males. Es la táctica del avestruz de ponerse bajo la tierra, un no querer enterarse, un no querer saberse, no querer estar cerca de uno mismo. Si uno no se entera lógicamente tiene miedo porque no se sostiene en su verdad. Como tiene miedo y no se sostiene en su propia verdad se enmascara, se imposta. Es el otro pecado: cabalgar con un personaje, que no tiene que ver con nuestra realidad pero nos parece que va a ir mejor. Es un triángulo que se retroalimenta. La falta de conciencia alimenta al miedo porque no estamos sostenidos en nosotros mismos. El miedo favorece que queramos funcionar con un personaje aunque no tenga que

ver con nuestra realidad y verdad profunda. Funcionar con un personaje favorece la ignorancia porque nos vamos perdiendo en el personaje y nos ponemos más lejos de nosotros mismos. Esto genera miedo y el miedo genera más falsedad. Este es el triángulo de las pasiones humanas y de los grandes errores, que nos llevan a una vida no tan buena.

**¿Cómo se cultiva la conciencia?** Meditando, poniendo atención. Dedicar quince minutos por día a notarse y escucharse a sí mismo, poniendo atención a los sueños, al cuerpo, a las sensaciones, ir cultivando un principio de atención, vivimos con nosotros mismos. Atención, atención, atención. El segundo paso sería confianza o fuerza para sostener lo que uno es y dar lo que tiene para dar y el tercer paso sería evitar darle a la vida lo que uno no tiene o querer cabalgar en un personaje que no somos.