

## **¿Qué ha significado para mi Amamanta?**

*Raquel Sanchis Ros*

Realmente las palabras que voy a plasmar aquí no son una memoria de prácticas, sino más bien un testimonio puramente personal de la vivencia de esta maravillosa experiencia, por lo que no voy a hablar desde la posición de psicóloga perinatal, sino desde la parte más vulnerable de mi Ser.

Cuando pienso en las prácticas de Amamanta y lo que han supuesto para mí, las siento como un regalo que me ha dado la vida. Las tutorías con María José, con Elena y con Clara han sido momentos de profunda conexión, de parar, de observar, de sentir, de conectar... desde una energía de amor, puro y genuino. Y después, todo eso que se vivía a nivel teórico y nivel personal en las tutorías, adentrándonos en el maravilloso mundo del *Ser* y del *Ego*, se veía materializado en los talleres de lactancia materna de Benimámet. Un lugar mágico.

Gracias al libro “*Manual de Instrucciones para el planeta Tierra*” y las tutorías con María José sobre el pensamiento lineal (*Ego*) y el pensamiento expansivo (*Ser*), he podido conectar con mi esencia, con la energía del *Ser*. He aprendido a detectar cuándo estoy posicionada en el *Ego* (pensamiento lineal) y, desde una energía amorosa, dejarlo ir para volver a conectar con el amor genuino que guía al *Ser*, con el amor que guía mi verdadera esencia. Este descubrimiento ha sido para mí un verdadero recurso que ha cambiado por completo mi forma de *ser* y *estar* en la vida. Y digo que he vivido las prácticas como un regalo de la vida porque este ha sido un año de pérdidas y duelos y las prácticas de Amamanta me

han dado fuerza, dirección y conexión con lo que verdaderamente quería mi corazón. De hecho, fue en un taller de Benimámet, al ver la energía tan amorosa de una pareja que estaba allí, junto con sus hijas, cuando mi mente hizo click y se planteó qué tipo de vida quería, qué emoción la estaba guiando y si lo que tenía en ese momento me acercaba o me alejaba de ella. Por eso estoy enormemente agradecida a María José, Bárbara, Elena, Clara, Carmen María, Silvia, Esther, Flor, Daniela, Nuria, Cristina... y también a Nora, Olivia, Luna, Clara, Fiorella, Ían... y a todas las maravillosas personas, que son tantas que no puedo nombrar a todas aquí, con las que he tenido la suerte de compartir momentos tan preciosos durante el tiempo que he podido acudir a este lugar tan mágico. Para mi ir allí era como un refugio que me permitía conectar con mi verdadera esencia, que me permitía empaparme de la magia de la vida, de la tribu, del amor, de la presencia, del contacto, del respeto y de la compasión que guía todos los talleres y que se materializa a través de acompañamiento a la maternidad. No tengo palabras para agradecerlo. De hecho, no puedo evitar emocionarme cuando escucho la canción que se utiliza en el taller para cerrar el encuentro, porque me transporta allí y puedo recordar toda la magia que se respira en esa sala y de la que me he estado nutriendo durante este año. Como solíamos decir, se trata de mucho más que un taller de apoyo a la lactancia materna. Es un espacio de encuentro, de complicidad, de apoyo, de sostén... que no solo nutre a las familias que acuden allí, sino a todas las personas que, como yo, tienen la suerte de poder presenciarlos.

Hablo tanto de magia porque realmente siento que todas las cosas que he vivido este año se acercan a esta concepción mágica. Para mí este año ha sido, como ya he dicho, un año de pérdidas y duelos, pero también un año de profunda

introspección, de conexión, de autodescubrimiento, de crecimiento... y una de las cosas que ha sido fundamental para que todo esto se dieran ha sido poder vivir esta experiencia y compartirla con todas y cada una de las personas que he conocido allí.

Explicar lo que he aprendido con las tutorías es un poco complicado, pero ha sido tan fascinante para mí que he podido hacer un resumen recopilatorio de toda la teoría que para mí ha supuesto este cambio de visión y que adjuntaré al final de mi testimonio, tan llano y sencillo como yo, para que pueda nutrir a más gente.

Realmente siento que con Amamanta ha gestado y he parido mi camino y mi propósito vital, que he gestado y he parido la esencia que habitaba en mí y no era capaz de ver, reconocer y honrar. He podido gestarlo desde la magia que aporta la tribu, desde el sostén, el amor, la compasión, el cuidado, la presencia... Y me he tomado mi tiempo para escribir esto desde la calma que el postparto (creativo, de crear) requiere.

Si lo que se vive en los talleres de Benimámet y en las sesiones de tutoría con María José fuese algo de lo que pudiese nutrirse todo el mundo, éste sería un mundo mucho más amoroso y compasivo.

Como explicaré en el resumen que adjuntaré al final, para lograr desarrollar el Ser y tomar conciencia de la presencia del Ego, es necesario cultivar el *aquí y ahora* y esto es algo que se vive en cada uno de los talleres e incluso en las tutorías de Amamanta: dedicar un tiempo para estar en *el aquí y el ahora*, en lo que está presente en este momento. Se trata de crear un espacio de absoluta presencia,

dejando fuera todo aquello que no permite conectar con el amor que se iba desplegando durante los talleres o las sesiones. Personalmente, cuando pude acudir a otro taller de Amamanta donde no se realizó este inicio, esta meditación *del aquí y ahora*, no llegué a disfrutarlo ni a conectar de la misma manera con las personas que estaban presentes en él. Esto es algo que me he llevado y que he cultivado en mi día a día y, por supuesto, en mi práctica profesional: practicar *el aquí y ahora*, en cada momento y antes de cada encuentro. Se trata, de poner en práctica la atención plena, llevando la conciencia a nuestro cuerpo, a nuestras sensaciones, a nuestras percepciones, a nuestras emociones y a nuestros pensamientos.

En los talleres y en las tutorías también se ha cultivado la compasión. Cada intercambio, cada contacto, se hacía desde una mirada de reconocimiento de la propia esencia de la otra persona, desde la convicción de que estaba haciendo lo que mejor que podía y sabía en ese momento, respetando su proceso, sus ritmos, sus emociones y sus decisiones. Se hablaba desde el sentir y no desde el juicio.

El agradecimiento es otra forma de cultivar la esencia del *Ser*, así como hablar desde la propia experiencia, responsabilizándonos de nuestra propia vida. Y todo ello lo he podido vivir en estas prácticas. Todas las personas que han participado en los talleres a los que he podido asistir y que he mencionado anteriormente, así como Carmen María, María José y mis compañeras de tutorías, han sido auténticas maestras para mí y estoy profundamente agradecida a todas y cada una de ellas.

Como decía, me gustaría aportar mi granito de arena a toda esta magia de la que me he podido nutrir, aportando un resumen que permite acercarse a la esencia de todo lo que he podido aprender y vivenciar con estas prácticas. Y no se trata solo de algo teórico, sino que es necesario cultivarlo cada día de nuestra vida.

Antes de ello, reitero mi profundo agradecimiento y AMOR por todos los seres maravillosos con los que he coincidido durante esta experiencia, que recomiendo a toda persona que esté planteándose formar parte de esta tribu tan mágica.

## **EGO VS SER**

Para la filosofía del TAO, el ser humano tiene una dualidad básica: el Ser y el Ego.

Cuando hablamos del Ego hablamos del personaje que nos hemos creado en función de las normas culturales, los mandatos familiares y sociales, la historia del momento, todo lo que nos han dicho y nos hemos tragado sin cuestionarlo (introyectos)... con un único objetivo: sobrevivir y proteger nuestra herida, pues todos tenemos una herida (o varias), normalmente creada en nuestra infancia (la del abandono, la de la traición, la de la injusticia, la del rechazo o la de la humillación).

El Ego se forma con los elementos polares. Es decir, yo me identifico con una polaridad, por ejemplo, como servicial, alguien que siempre está disponible para los demás, como “buena” persona, como responsable y muy trabajadora, como

alegre... para, por ejemplo, protegerme de la herida del abandono o el rechazo, pensando que, si siempre estoy disponible para los demás, éstos me querrán y se quedarán a mi lado. ¿Qué es lo que ocurre? Que entonces no me permitiré estar triste, no me permitiré poner límites a mis responsabilidades o al trabajo, no me permitiré decir que no y priorizarme... y se va creando así un desequilibrio interno.

El *Ser*, en cambio, implica reconocer que somos un TODO. Que podemos ser responsables e “irresponsables” al mismo tiempo, que podemos estar alegres y tristes, que podemos, a veces, estar disponibles y otras veces no. Implica aceptar ambas polaridades, integrarlas y poder movernos de una a otra en función de nuestra energía en ese momento, sin culpabilidad, sin juicio. Es por ello, que la paz interna llega cuando el *Ser* es el que guía el camino y el personaje, el Ego, lo aprende. Alcanzamos de esta manera la soberanía personal cuando desarrollamos el *Ser* y transformamos de manera cariñosa nuestro Ego.

Si analizamos el Ego, podremos darnos cuenta de que éste está formado por una serie de patrones mentales, como la necesidad de defender nuestro personaje (por eso me cabreo cuando alguien me recrimina o dice algún comentario que yo interpreto como un cuestionamiento de mi concepto de responsabilidad), cuando no ponemos conciencia al presente, cuando estamos dispersas, cuando vemos solo una posibilidad a la hora de tomar una decisión, con el drama, con la necesidad de control, con el hecho de querer tener la razón, con la desvalorización, propia y del otro, con el juicio, con la comparación... y todos estos patrones mentales nos llevan al enfrentamiento y a la división, con los demás y con nosotros mismos.

En cuanto a las emociones propias del Ego, encontramos el miedo, la tensión, el estrés, la contracción corporal, el odio, el rencor, la impaciencia... Pero lo más identificativo es darnos cuenta de que el Ego se alimenta básicamente del miedo, depositando el poder personal en lo “externo”, en lo de fuera, en lo que los demás piensen de mi, perpetuando creencias limitantes y evitando la toma de conciencia. Por ello, cuando actuamos de manera automática, con el piloto puesto y sin tener conciencia de nuestras emociones o pensamientos, estamos actuando desde el Ego. De esta manera, podemos identificar que estamos en el Ego cuando tenemos pensamientos que bloquean nuestra conciencia: *“lo sé mejor que tú”, “que lo hagan otros”, “no tengo nada que cambiar” o “lo nuevo es peligroso”, “no soy suficiente”, “no valgo”, “los demás son mejores/peores que yo” ...* o cuando tenemos reacciones automáticas que nos genera un malestar posterior.

En cambio, el *Ser*, se guía por otro tipo de patrones mentales, como la paz, la aceptación, la conciencia *del aquí y el ahora*, la conciencia corporal, la libertad de elección, la compasión, la fluidez, la abundancia, la sinceridad, la creación, la comprensión, la transparencia, la unión.... Predominando, sobre todo, la integración, la empatía y la humildad.

*“Lo que veo en los demás también está en mí”*

El *Ser*, por tanto, se guía por el amor y crece con la confianza, colocando el poder en una misma.

Cuando hablamos de *Ser* y de *Ego*, hablamos también, y de manera respectiva, de dos sistemas de pensamiento (pensamiento expansivo vs pensamiento lineal) que son guiados, también de manera respectiva, por dos emociones fundamentales (amor vs miedo). Estas emociones básicas conllevan una serie de patrones mentales y emociones asociadas:

<b>SISTEMA DUAL</b>	
<b>EGO</b>	<b>SER</b>
<p><b>PENSAMIENTO LINEAL</b>  <b>(Conciencia contraída)</b>  <b>(MIEDO)</b>  <b>Sistema reactivo y automático.</b></p>	<p><b>PENSAMIENTO EXPANSIVO</b>  <b>(Conciencia expandida)</b>  <b>(AMOR)</b>  <b>Sistema consciente y de atención plena.</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escasez</li> <li>• Desconfianza</li> <li>• Amenaza</li> <li>• Foco en la diferencia: comparación</li> <li>• Falso ser o personaje</li> <li>• Resentimiento</li> <li>• Rechazo / Desprecio</li> <li>• Queja</li> <li>• Crítica</li> <li>• Celos</li> <li>• Materialismo</li> <li>• Oposición</li> <li>• Guerra</li> <li>• Agitación</li> <li>• Juicio</li> <li>• Orientación al pasado.</li> <li>• Intolerancia</li> <li>• Control</li> <li>• Culpa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Abundancia</li> <li>○ Confianza en la vida</li> <li>○ Posibilidad</li> <li>○ Foco en lo que compartimos</li> <li>○ Verdadero ser</li> <li>○ Perdón</li> <li>○ Inclusión</li> <li>○ Gratitud</li> <li>○ Aprobación</li> <li>○ Felicidad mutua</li> <li>○ Espiritualismo</li> <li>○ Cooperación</li> <li>○ Paz</li> <li>○ Calma</li> <li>○ Aceptación</li> <li>○ Orientación al presente.</li> <li>○ Tolerancia</li> <li>○ Responsabilidad</li> <li>○ Fluidez</li> <li>○ Libertad de elección</li> </ul>



<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hacer (“debería”, “tengo que”)</li> <li>• Esclavo (a ideas)</li> <li>• Hostilidad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Compasión.</li> <li>○ Amistad</li> <li>○ Humildad.</li> </ul>
---	--

Como hemos comentado antes, el pensamiento lineal es un pensamiento fijo, automático y reactivo, responsable de los secuestros emocionales. En cambio, el pensamiento expansivo propio del *Ser* es un pensamiento consciente, lento, reflexivo y que practica la atención plena. El primero de ellos, está guiado por el miedo y el segundo por el amor.

En la sociedad actual funcionamientos a través del Ego, lo que nos lleva a responder desde el cerebro reactivo y lleva aparejado un sentimiento de insatisfacción general. Es un tipo de pensamiento que garantiza la supervivencia física, ya que es la base de las reacciones automáticas (ante un peligro real activo la conducta de lucha o huida). El problema es que utilizamos este tipo de pensamiento para la supervivencia psicológica, defendiendo, ante reacciones automáticas (lucha o huida/evitación) al Ego (personaje) que nos hemos creado.

Desde la Psicología conocemos que los automatismos activan determinadas áreas de la memoria, lo que provoca que veamos aquello que ocurre a nuestro alrededor como una amenaza a nuestra forma de vida. De esta manera, se activa el cerebro reactivo y respondemos a través del Ego. En este sentido, desde este tipo de pensamiento reactivo, no podemos trabajar los patrones propios del *Ser*, como la confianza, el amor, la igualdad, la compasión, el respeto... pues el pensamiento lineal y, por tanto, el Ego, está preparado para detectar amenazas. Es por ello, por lo que desde el Ego no puede haber paz.

El Ego supedita nuestra valía a lo que hacemos y no a lo que *somos*. Para crear un espacio de autoayuda es necesario estar en paz con una misma, dejar a un lado el juicio, hacia nosotras mismas y hacia los demás, tomando una posición responsable y activa de lo que ocurre. A veces, para ello, es necesario buscar un acompañamiento que pueda proporcionar un entorno de apoyo y sostén.

Una manera de cultivar el pensamiento expansivo es cultivar el no juicio, siendo capaz de ver las creencias que hay detrás de cada acto y de cada palabra.

*“Cuando comprendes que toda opinión es una visión cargada de historia personal, empiezas a entender que todo juicio es una confesión”*

El trabajo con proyecciones también nos ayuda a entender que lo que vemos en los demás que nos perturba es un reflejo de lo que está en nosotros. Por ejemplo, puedo ver a alguien que se permite descansar los fines de semana y yo, como me he identificado como trabajadora voraz y responsable, me cabrea ver cómo hay personas que se dan ese permiso mientras yo no lo hago. Del mismo modo, entender el mundo interior de la otra persona, sin juicio y desde la compasión, nos ayuda a entender qué hay detrás de su comportamiento. Esta forma de relacionarnos nos ayuda a funcionar desde el cerebro creativo.

El pensamiento lineal parte de la escasez, mientras que el pensamiento expansivo nace de la abundancia. Para ello, es importante tomar conciencia de qué energía nos estamos alimentando (amor y abundancia vs odio/miedo y escasez). Es por ello, que el Ego ve el mundo dividido entre los aliados (cuyo

personaje se parece al nuestro) y los enemigos (quienes están en la polaridad que nos negamos, no aceptamos e integramos).

Así pues, de una manera más profunda, podemos llegar a entender cómo el miedo, guiado por Ego, nos separa, de nosotras mismas y de los demás, porque en él solo hay comparaciones y condiciones. Cuando nos guiamos por Ego y el miedo, nuestro foco de atención se dirige a lo que nos hace diferentes del otro y, de manera automática, llevamos nuestra energía a defender nuestro personaje, cerrándonos a la experiencia y al compartir.

El amor, en cambio, une. Nos permite ver que todas las personas buscamos un mismo fin, aunque tomando caminos diferentes. Nos ayuda a comprender que la vida es misteriosa y que, por tanto, no hay expectativas o condiciones, sino solo simple curiosidad. Se trata de un amor que es incondicional, un amor que entiende el conflicto como una oportunidad para el crecimiento. De esta manera, no hay defensa ni cierre, sino apertura.

Se trata, en definitiva, de entender que todos estamos buscando lo mismo (amar y ser amados), que estamos hechos de la misma masa, aunque con formas diferentes, y de ser capaz de ver las heridas que tiene cada persona y que le han impedido conectar con ese anhelo de amor incondicional. Esta forma de ver y entender el mundo nos ayuda a conectar con la unidad, con la compasión y con la paz, nos ayuda a conectar con el corazón y desde la confianza. De esta manera, no tengo lástima por la situación que estás viviendo, no te miro con pena porque eso supone condenarte, sino que entiendo que aquello que vives no eres tú, que esta situación no te define ni determina quién eres.

Así pues, es importante explorar cuál es la función que tiene en nuestra vida un determinado pensamiento y de qué emoción se nutre (miedo o amor y confianza). Cuando nos relacionamos desde el miedo, el resultado es un miedo aun mayor. No hay disfrute y, por tanto, no hay frutos (dis-frutar). Mientras que, si nos relacionamos desde el amor, el juicio, la comparación y la desconfianza desaparecen, dejando solo espacio para la compasión, el respeto, la apertura y la confianza a la vida.

El Ego genera una serie de bloqueos generales, como:

- ✘ Bloqueo de la conciencia.
- ✘ Bloqueo corporal.
- ✘ Bloqueo emocional.
- ✘ Bloqueo mental

*¿Y cómo podemos desarrollar el Ser?*

El desarrollo del Ser implica responsabilizarnos de nuestra propia vida, actuar con amor, conciencia, aceptación y respeto.

La meditación, practicar *el aquí y el ahora*, el contacto con nuestro cuerpo, con nuestras sensaciones corporales y el contacto con la naturaleza nos ayuda a conectar con el *Ser* y el “*darnos cuenta*” es la llave para liberarnos de las cadenas del Ego.

De esta manera, desarrollamos el Ser cuando cultivamos:

- ✓ El aquí y el ahora.
- ✓ La atención plena, llevando la conciencia a nuestra vida cotidiana: dónde estoy poniendo mi foco de atención, observando las sensaciones corporales, las emociones, los pensamientos, los sonidos, los olores...
- ✓ La conciencia corporal: habitar el propio cuerpo (qué siento y dónde lo siento, cómo cambian esas sensaciones cuando las escucho, qué necesidad me indican, es decir, qué necesito para aliviarlas...)
- ✓ El trabajo con las proyecciones: *¿esto que me molesta tanto del otro y que me lleva a actuar desde al automático, es algo que ya está en mí o algo que me niego?*
- ✓ La autocompasión y la compasión.
- ✓ El agradecimiento.

El agradecimiento con atención plena activa las zonas de nuestro cerebro relacionadas con la recompensa, la satisfacción y las emociones positivas. Te enfoca en lo que tienes, no en lo que te falta. De esta manera, vives más desde el sistema neurobiológico de satisfacción, calma y seguridad.

- ✓ Transcender las creencias.
- ✓ La meditación, como el Mindfulness, que no consiste en dejar de pensar, sino en elegir aquello que queremos pensar. Para ello, hay que practicar la observación, tomando conciencia de aquellos pensamientos que están presentes en nuestro día a día, a través de la escucha, y de habitar nuestro

cuerpo. Se trata de una meditación del “*aquí y ahora*”, en la cual dejamos entrar solo a nuestra mente lo que está aquí, ahora, en este momento, aceptando aquellos otros pensamientos que quieren entrar, sin juzgarlos, solo aceptando su presencia y dejándolos pasar.

Al observar los pensamientos sin juzgarlos (si los juzgamos entraríamos de nuevo en el Ego), se generan nuevos circuitos neuronales que van eliminando los filtros de la mente y nos hacen ver lo que sucede de otra manera. El Mindfulness disminuye el estrés, la depresión y la angustia, aportando serenidad a nuestras vidas.

Se trata, por tanto, de adoptar una actitud de testigo y sorpresa, sin intentar cambiar nada, sin juzgar, aceptando lo que sucede y centrando de nuevo el foco de atención cuando observamos que nos hemos distraído con pensamientos sobre el pasado o el futuro. Hablamos, en definitiva, de tomar conciencia y observar nuestro cuerpo, nuestra mente, nuestros pensamientos y emociones, porque al observarlos desde la aceptación de su presencia, sin juzgarlos, es cuando éstos pueden cambiar.

- ✓ Utilizar los miedos como maestros del camino, cambiando la palabra *miedo* por *desafío* u *oportunidad*.

De esta manera, utilizamos los miedos para aprender de ellos y crecer, como un indicador.

- ✓ Lenguaje: hablar desde el *yo*, desde nuestra propia experiencia y responsabilizarnos de nuestra propia vida, evitando así la generalización y “echar balones fuera.”
- ✓ Hablar desde el sentir y no desde el juicio.
- ✓ Dejar de lado los “*tengo que*”, “*debería que*” ... que son manifestaciones del personaje que nos hemos creado y de la polaridad con la que nos hemos identificado.