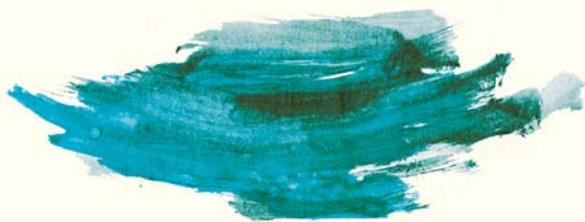


CONSTRUYE TU HOGAR INTERIOR



Volver a casa

Una guía para la curación emocional



Najwa Zebian

DIANA

NAJWA ZEBIAN

VOLVER A CASA

Una guía para la curación emocional

Traducción de Aina Girbau Canet

Autoconocimiento

DIANA

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Algunos de los nombres y de los rasgos característicos de algunas personas se han modificado para proteger su privacidad.

Título original: *Welcome Home*

Primera edición: abril de 2022

© Najwa Zebian, 2021

Publicado por acuerdo con Harmony Books, un sello de Random House, una división de Penguin Random House LLC.

© de la traducción, Aina Girbau Canet, 2022

© de las ilustraciones del interior, Meighan Cavanaugh, basadas en ilustraciones originales por Sammy Orłowski

© Editorial Planeta, S. A., 2022

Diana es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-18118-99-9

Depósito legal: B. 3.647-2022

Fotocomposición: Toni Clapés

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.

SUMARIO

Prólogo	11
Introducción: El camino a casa	13
Uno: Establecer los cimientos	47
Dos: Amor propio	71
Tres: Perdón	107
Cuatro: Compasión	137
Cinco: Claridad	165
Seis: Rendición	211
Siete: El jardín de los sueños	249
Ocho: El arte de escucharte	277
Nueve: Adáptate a tu nueva realidad	293
Apéndice: ¿Qué habitación(es) añadirías?	301
Agradecimientos	321
Índice onomástico y de materias	323

CAPÍTULO 1

Establecer los cimientos

Los cimientos de tu casa son la parte más importante. Si no hay cimientos, puedes tener todos los elementos que necesitas para tu casa, pero la falta de base pone en peligro el control que tienes sobre estos elementos. Sin unas buenas bases, sentirás que hay caos y desorganización. Buscarás que otros te den estabilidad, lo cual te pondrá en riesgo ya que definirás tu valor a través de la validación externa.

Somos muchos los que nos apresuramos a aprender cuáles son todos los elementos que nos hacen sentir como en casa, sin ver el valor de la integración de estos elementos; sin comprender la importancia de unas bases que lo mantengan todo unido.

Los cimientos se establecen a partir de dos cosas: la autoaceptación (tienes que sentir que te mereces estas bases) y la autoconsciencia (sabiendo quién eres). Sin los cimientos, no puedes acceder a las habitaciones de tu casa. Tener una buena base es fundamental para que haya un espacio para todas las estancias de tu casa, y para poder soportar las tormentas que amenazan con derrumbarte. Cuando las estancias estén construidas sobre unos cimientos sólidos, tendrás el control de las emociones que experimentes en estas habitaciones.

Recuerda que eres la única persona que tiene la llave de todas las habitaciones, y podrás entrar y salir de ellas siempre que lo necesites.

¿Estás a punto?

Empecemos a excavar.

Ahora que ya has construido el camino que te lleva a la construcción de tu casa, tienes delante la victoria de tu propio poder para construirte una casa para ti, en ti.

¿POR QUÉ SON FUNDAMENTALES LOS CIMIENTOS?

Cuando era joven, tenía un libro de ciencias sociales en el que aparecían dos fotos con dos familias, una al lado de la otra. Una de las familias vivía una vida económicamente próspera. Cada uno de los miembros de esa familia disponía de un bien material, pero podías ver que había tristeza en sus rostros. La imagen de al lado mostraba una familia entera durmiendo en una única cama, claramente en una casa pequeña y vieja, pero con grandes sonrisas.

Ponía: «El dinero no da la felicidad; un hogar, sí».

Esa imagen se me quedó grabada. Esa sensación de hogar que irradiaba de la segunda foto era algo que había anhelado toda mi vida.

La pregunta está clara: ¿qué hace que una casa sea un hogar? ¿Es su tamaño? ¿El número de habitaciones? ¿Cuántas plantas tiene? ¿Es su ubicación? ¿Su precio?

La respuesta obvia a todas estas preguntas es que no.

Si una casa está formada físicamente por un conjunto de habitaciones, ¿qué es lo que conforma un hogar? Yo afirmaré

que es la unión de estas habitaciones o elementos, el hecho de que estén juntos en un mismo espacio. Construir habitaciones sin cimientos te asegura que la estructura se derrumbará.

Vale, vale. Sé que seguramente estarás pensando: «Pero esto ya lo sé. No me estás diciendo nada nuevo».

No te estoy diciendo que los cimientos de una casa sean importantes porque dé por sentado que no lo sabes. Estoy intentando que reflexiones acerca de si estás unido contigo mismo o no.

¿Tu hogar tiene cimientos? Acuérdate del concepto de praxis. ¿Aplicas lo que sabes sobre ti y sobre lo que vales en tu vida diaria?

Imagina que viene un amigo y te dice que lo está pasando mal en su relación, porque su pareja no está poniendo suficiente empeño. Imagina que tu amigo llora y no para de dar vueltas al hecho de que no se siente valorado pero, a la vez, se siente atascado porque quiere muchísimo a la otra persona. ¿Qué le dirías que hiciera? Estoy convencida de que das unos consejos geniales para recordar a los demás lo mucho que valen. Seguramente le dirías a tu amigo que pasara página con esta persona o, por lo menos, que abordara el problema. Seguramente le explicarías que se merece algo mejor, que no tiene por qué conformarse con el dolor que otra persona le está causando.

Estoy convencida de que también eres brillante a la hora de hablar de lo que te mereces y de que nunca aceptarías menos de unos ciertos estándares. Sabes que si esa misma persona te hiriera, te enfrentarías a ella de inmediato. Y estoy aún más segura de que dominas a la perfección la frase «Pero mi situación es diferente». Manejas estupendamente aquello de verte como una excepción de las normas que aplicarías a cualquier otra persona.

Qué fácil sería la vida si aceptaras tus propios consejos, ¿verdad?

¿Y dónde está el fallo?

El fallo surge por la falta de cimientos. Mi historia del «¿Por qué no puedo tener “eso”?» tapaba la visión de la casa que tenía que construirme en mi interior. «Eso», desde mi punto de vista, existía en los demás, así que lo buscaba externamente. Puede que tuviera claros todos los elementos que necesitaba para construirme una casa en mi interior, pero no tenía los cimientos sobre los que asentarme, porque no había hecho el trabajo necesario que tenía que llevarme al terreno en el que construiría mi casa. No había desmenuzado mis obstáculos para convertirlos en mi camino. El hecho de no tener unos cimientos para la casa en mi interior me llevó a intentar colocar los elementos que tenía (el conocimiento sobre mí y sobre mi valor) en otra persona. Cualquier otra persona. Así que cuando me rechazaban, pensaba: «¡¿Cómo puedes no ver lo que valgo?!», cuando realmente esa pregunta se la tenía que hacer al espejo. Porque si yo veía lo que valía, no me basaría en lo que vieran los demás para determinar mi valor.

Verás, lo mires como lo mires, a una casa sin cimientos no se le puede poner la etiqueta de casa (por no hablar de la etiqueta de hogar). Son solo piezas sueltas. Tu valor no se puede determinar únicamente con lo que sabes que vales. Tu hogar tiene que asentarse sobre unas bases que cumplan dos objetivos:

1. Colocar tu valor dentro de ti, y no dentro de otra persona.
2. Convencerte de que te mereces poner en práctica tus conocimientos sobre lo que vales.



Puedes tener muy claro lo que vales, pero si no has asentado unos cimientos adecuados, este elemento o espacio fracasará en el mundo. No es tuyo. Y no lo puedes controlar. Porque no le has creado unas bases donde pueda apoyarse. No le has creado un sitio para que se quede bajo tu control.



Podrías colocar perfectamente esa estancia en el hogar de otra persona... Sería como construir una casa en otra persona. Pero corres el riesgo de que se derrumbe por completo (de perder el sentido de lo que vales) en el momento en el que desaparezca esa persona.

¿Ahora todo cobra sentido, no?

¿Y CÓMO SE CONSTRUYEN UNOS CIMIENTOS SÓLIDOS?

Ahora quiero que pienses en los cimientos de un hogar. ¿Qué es lo que crees que la hace ser una buena casa, una casa sólida?

Un año después de llegar a Canadá, mis padres decidieron construir una casa para que nos mudáramos. Recuerdo ir al barrio nuevo y pensar que esa zona se veía muerta con tantos espacios vacíos. Cuando llegamos a nuestra parcela había un gran agujero en el suelo. Observándolo, no podía concebir nuestra futura casa como un hogar. Solo tenía diecisiete años y aún estaba triste porque teníamos que cambiarnos de casa, e irnos de donde habíamos estado viviendo desde que había llegado a Canadá. Me habían desarraigado cuando nos fuimos del Líbano, ¿y ahora querían desarraigarme de mi casa otra vez?

Aunque quería tener mi propia habitación, mi propio espacio, no me veía viviendo en esa casa nueva. Porque mi antigua habitación, por muy pequeña y no completamente mía que fuera, formaba parte de algo mayor. Formaba parte de algo que sentía que estaba unido. Que me hacía sentir a salvo.

Durante los siguientes meses, cada vez que visitábamos esa casa, había algo nuevo construido: una estructura, el esqueleto de la casa sin pintar, puertas, ventanas, muebles y demás. A medida que la casa iba cogiendo forma y se veía cada vez más uniforme, empecé a verme viviendo allí.

Aunque tardaron varios meses hasta que pudimos ver cómo construían los elementos de la casa, mereció la pena esperar a tener unos cimientos que aseguraran la estabilidad, y garantizaran que fuera un lugar seguro en el que vivir. Esta misma idea se puede aplicar al hogar que construyas en tu interior.

Si la finalidad de los cimientos de una casa fuera que se mantuviera encima del suelo, construirla sería algo sencillo y rápido. Pero todos sabemos que la finalidad de los cimientos es asegurar que la casa dure para siempre. La protege de las humedades. La aísla de las temperaturas extremas. Y garantiza que si hay algún movimiento en la tierra, la casa permanecerá intacta. En otras palabras, los cimientos aseguran que la casa y todos sus elementos se mantengan unidos.

Y entonces, ¿a ti qué te mantiene unido?

Si la finalidad de los cimientos es durar, proteger y aguantar, los cimientos de la casa que construyas dentro de ti deberían estar compuestos por dos elementos: autoaceptación y autoconsciencia.

¿Por qué son estos los elementos de los cimientos de tu hogar? Porque giran en torno a ti.

Así pues, de la misma forma que verterías cemento para hacer los cimientos de una casa, vierte autoaceptación y autocons-

ciencia para hacer los cimientos de tu hogar interior. Sin estos dos elementos fundamentales, es posible que puedas construir las estancias de tu casa, pero lo más probable es que coloques estas habitaciones en una casa ajena, porque no te has creído que te mereceras tenerlas en tu interior. Y cuando tienes los elementos esenciales para tu unidad en otras personas, la habilidad de acceder o no a esas estancias se reduce a que estas personas creen que te lo mereces o no.

Autoaceptación

La autoaceptación, en sí, significa conocerte como eres, con todas tus debilidades y fortalezas; con todo lo que te hace ser quien eres. Percibir todos estos elementos como defectos o como superpoderes está en tus manos.

Para aceptarte, primero tienes que conocerte, algo que la cultura acelerada de hoy en día no nos permite hacer. En un abrir y cerrar de ojos, ya ha salido alguna nueva tecnología, se ha lanzado una nueva aplicación, o emerge una nueva tendencia. Y mantenerse al día de todo se convierte en algo abrumador. Si no estás al día, te sientes desfasado y aislado. Así que prefieres apuntarte al tren de eso nuevo que acaba de salir en vez de disponerte a conocerte de verdad, y a descubrir qué quieres. Si crees que lo que acabo de decir te define, pondría la mano en el fuego que has perdido la habilidad de preguntarte: ¿esto me sirve o simplemente me está robando tiempo?

Gastamos tiempo y dinero en cosas que nos ofrecen una gratificación instantánea. Estas son algunas de las mentiras que nos contamos:

- Si me compro este vestido, me sentiré mejor.
- Si me compro este coche, me sentiré mejor.
- Si me bajo esta aplicación, me sentiré mejor.

- Si gano mucho dinero, me sentiré mejor.
- Si (mete aquí tu propia teoría ridícula), me sentiré mejor.

Este «si» condicional indica que niegas tu presente, lo cual significa que no te estás aceptando. Para aceptarte no puedes tener condiciones. Tu valor y lo que pienses de ti no puede depender de la posibilidad o la probabilidad de que pase algo. Puedes tener sueños y aspiraciones, pero tu «me sentiré mejor» no debería depender de esos sueños y aspiraciones. Deberías sentirte bien tal y como eres. Ya sabes que las cosas materiales no te aportan felicidad, pero hay una diferencia entre lo que sabes y lo que haces basándote en lo que sabes.

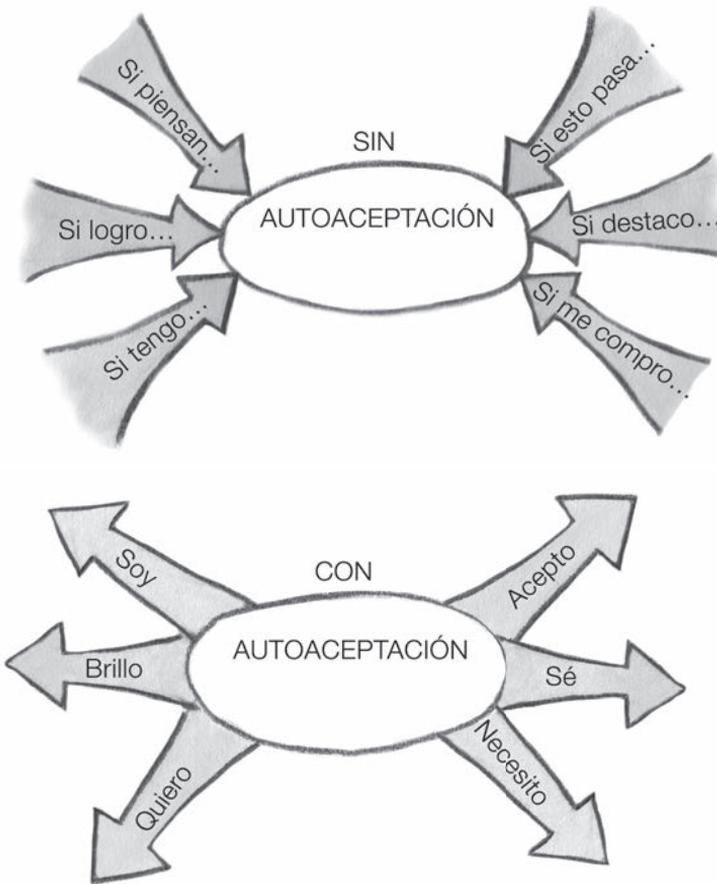
La cultura actual hace que creas que aceptarte como eres significa que no te importe lo que piensan los demás de ti. Y no malinterpretes mis palabras pero, realmente, parte de la autoaceptación es que no te importe lo que piensa el mundo. Pero ¿ves por dónde flaquea esta definición? Pone al mundo en el centro, y no a ti. ¿Cómo podría eso ser autoaceptación? Lo que nuestra cultura etiqueta como autoaceptación debería llamarse indiferencia a lo que piensen los demás.

La autoaceptación es aceptarte a ti mismo. El hecho de que no te importe lo que el mundo piensa de ti es una consecuencia de la autoaceptación, y no al revés. Mientras tus decisiones surjan de tus necesidades o voluntades de sobresalir en el mundo, no podrás alcanzar la autoaceptación. Tus decisiones deben surgir de la necesidad y la voluntad de ser tú mismo, de dejar que tu «yo» brille. Primero tu luz brillará en tu vida, y luego en el mundo.

Deja que te pregunte: ¿vives la vida de forma reactiva frente al mundo que te rodea, o vives la vida porque estás totalmente convencido de tus creencias?

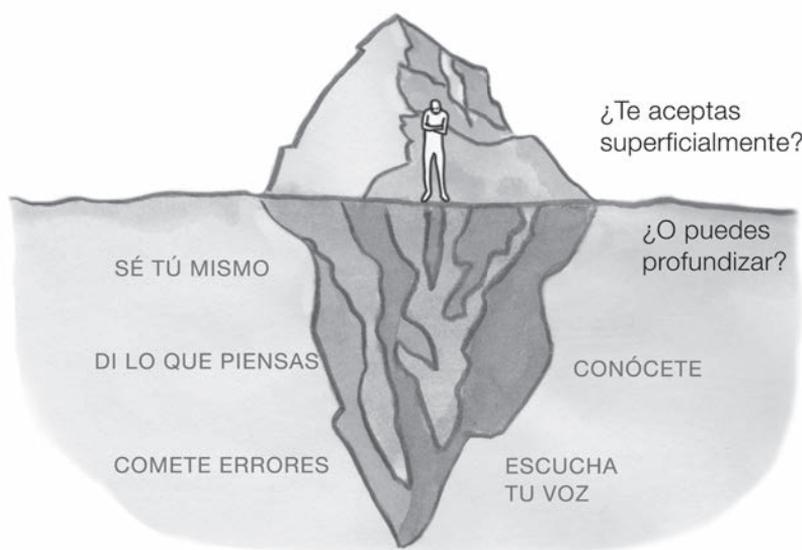
Sé que muchos de los que estáis leyendo esto pensaréis que

no sabéis cuáles son vuestras creencias. Quizá te hayas estancado y estés viviendo la vida como la sociedad ha dictado que debería ser. Vas a trabajar (si trabajas), vuelves a casa, ves un poco la tele, entras en las redes sociales, puede que salgas y pases un rato por ahí con tus amigos, vuelvas a casa, duermas y vuelvas a empezar. Esto suena a vida robótica, una vida en la que has caído por hábito, en vez de por una toma activa de decisiones.



Si no dedicas tiempo a entenderte, empezarás a aceptar a alguien que puede que no sea tu auténtico yo. Esta es la autoaceptación superficial. Puede que estés aceptando una versión de ti que no deja de ser un producto de tu entorno. Ese «yo» más superficial incluye tu ego y lo que el ego te dice de ti. Sin embargo, la autoaceptación profunda implica que te aceptes como eres realmente, sin condiciones.

Qué profundo, ¿verdad?



Puede que pienses que te has aceptado, pero solo has aceptado la imagen que han dictado de ti los demás, o la persona con la que estuvieras en un momento en concreto. Te voy a dar un ejemplo. Cuando me gradué en Magisterio seguía siendo muy tímida y tenía miedo de alzar la voz. Cuando empecé a dar clases en una escuela privada, los otros profesores y los administradores me decían constantemente que tenía que ser más estricta con mis alumnos y no enseñarles mi lado amable porque, si no, se

aprovecharían de mí. Evidentemente me costaba mucho. No quería hacer caso de ese consejo. Quería expresar mi opinión de que la empatía con los estudiantes es clave a fin de prepararlos para aprender. Pero no estaba acostumbrada a dar mi opinión. Tenía un conflicto interno entre querer escuchar a esos profesores y administradores, y querer aplicar mis propios pensamientos y valores en la educación. Solo pensar en decir «pero no creo que esto sea lo correcto», me aterrorizaba. Padeecía la peligrosa enfermedad de intentar complacer a todo el mundo. Así que, en vez de enfrentarme al miedo de dar mi opinión, me convencí de que siempre sería así. Quería aceptar que yo era un tipo de persona que no podía pronunciarse y decir que no. Esto era una autoaceptación superficial, porque respondía a mi entorno.

Pero en el fondo, yo no era realmente así. Cuando era más joven, solía ser capaz de dar mi opinión si veía que había algo que estaba mal. Era capaz de ser más yo misma, sin arrepentirme. Con cada decepción y cada castigo que recibía por hacer lo correcto, y con cada momento en el que tenía que venerar a hombres en posiciones de poder, aprendí a no expresar lo que pensaba. Esto es lo que me llevó a ser tan reservada cuando empecé a dar clases.

Podría haber elegido continuar siendo esa persona que no compartía sus opiniones por miedo a las reprimendas. Por suerte, mi deseo de ayudar a mis alumnos a sanar se antepuso a la necesidad de mantenerme a salvo de los castigos (o, en este caso, de un comportamiento pasivo-agresivo). A través de la escritura, llegué a conocer mi verdadero yo. Me pasé muchos años sin escribir, y durante ese tiempo no me permití analizar mis emociones. Cuando volví a escribir, empecé a curar a la persona que había cogido miedo a decir lo que pensaba. Y dejé de aceptar mi silencio. A través de la escritura descubrí que mi yo silencioso era solo un producto de mis circunstancias y de cómo enten-

día la autoridad. Y, por suerte, volví a aceptar a la chica que sabía que tenía una voz, y cuya opinión importaba. Y ese era el «yo» que tenía que aceptar. Mi «yo» entero. Y eso es, precisamente, la autoaceptación profunda.

Ahora puede que te preguntes: «¿Y cómo sé cuál es mi auténtico yo?». La herramienta que presento a continuación te va a ayudar a saberlo.

Las herramientas que hay en esta estancia se llaman anclajes, porque su finalidad es anclar los cimientos de tu hogar en un mismo sitio.

La habitación de la claridad (capítulo cinco) te ayudará enormemente con la profundidad de esta pregunta, pero para poder construir una base en la que podamos colocar la habitación de la claridad, esto es lo que tienes que hacer.

ANCLAJE N.º 1: Sé consciente de tu auténtico yo

Primer paso: Siéntate en algún lugar a solas, en silencio.

Segundo paso: Escucha lo que te dice tu voz interior. Lo más probable es que esta no sea tu propia voz, la voz de tu hogar. Seguramente será tu ego, que es el sentido del «yo» que se empezó a formar durante las primeras experiencias de tu vida. Seguramente también sean las voces de otros y lo que han ido diciendo de tí. En cuanto seas consciente de ello, imagina que empujas esas voces y las alejas porque realmente no te definen. Tú te defines.

Tercer paso: Recítate lo siguiente: «Mi auténtico yo no es esta voz. Mi auténtico yo está escuchando esta voz. Mi auténtico yo trasciende el tiempo y el espacio. Mi auténtico yo no depende de las etiquetas o definiciones que me adjudique. No depende de lo que me rodea, de personas ni de cosas».

Cuarto paso: Afirma lo siguiente: «Mi auténtico yo se merece mi propia aceptación». En el proceso de ser consciente de tu auténtico yo, incorporas automáticamente la autoconsciencia, lo cual es un prerrequisito para la autoaceptación.



Antes de aceptarte, tienes que conocerte.
Para conocerte, tienes que ser consciente de ti.



Había escuchado esas palabras miles de veces. Las había escuchado y había pensado: «Sí, esto es exactamente lo que tengo que hacer». Y me había mantenido en este subidón de cuando descubres lo que tienes que hacer. Pero el subidón se desvanecía en unos días, si es que conseguía que me durara más de unas pocas horas. Verás, el problema era que estaba tan atascada entendiéndome a mí misma en mi estado de ese momento, que olvidé que ese «yo» era un producto de esa historia. Un producto de identidades que me habían moldeado para que fuera como soy. Un producto de las expectativas que el mundo tenía de mí. Un producto de ciertas definiciones de lo que está bien y lo que está mal. Sin reflexionar acerca de todos esos elementos, ellos me seguían dominando.

Cuando llegas al mundo, naces en un entorno que te moldea las creencias. Y te moldea la idea de quién deberías ser. La mayoría de las personas viven la vida entera esforzándose para vivir de la forma que su entorno les ha enseñado, sin plantearse el por qué. El proceso de entender por qué es lo que nos motiva a hacer un inventario de nuestras creencias, y nos permite descartar las que no nos sirven o las que no tienen sentido para nosotros o, simplemente, aquellas en las que no creemos.

Es un error no indagar acerca del origen de una creencia,

acerca de nuestra historia y de nuestro trayecto; acerca de lo que nos ha traído hasta aquí. De la misma forma que cavarías un agujero en el suelo para empezar a asentar los cimientos de tu hogar, tienes que hacer lo mismo en tu alma, en tu historia, para ser capaz de ir lo suficientemente profundo como para conocer tu auténtico yo, y así puedas aceptarlo.

Así que el primer elemento básico de los cimientos de tu hogar que te permite alcanzar la autoaceptación es la autoconsciencia.

Autoconsciencia

Piensa en la última vez que saliste con gente con la que querías encajar. Puede que en ese contexto te sintieras en un estado de autoaceptación porque sentías que encajabas en algo, en alguna parte. Pero es como decir «Me acepto» sin conocerte completamente.

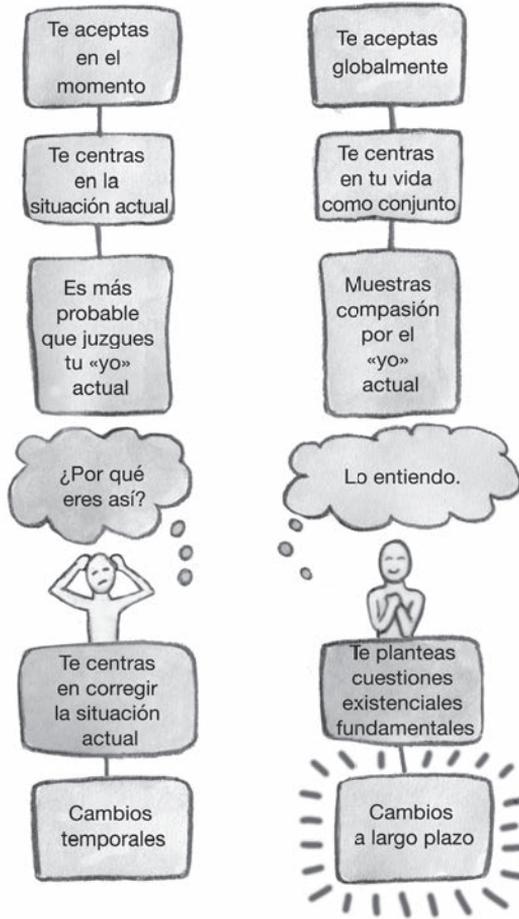
Es aquí donde, de nuevo, se demuestra que el concepto de construirte una casa dentro de ti es tu objetivo principal. Ser capaz de aceptarte en cualquier contexto, independientemente de dónde estés o con quién estés, es el verdadero significado de la autoaceptación profunda y auténtica. Porque no deberías centrarte en lo que te rodea, sino en lo que tienes dentro.

Así que, antes de decir «Me acepto», asegúrate de que eres totalmente consciente del «yo» que estás aceptando.

Aquí tienes algunos de los «yoes» que puede que estés aceptando:

1. El «yo» que tus padres te criaron para que fueras.
2. El «yo» que tu pareja ama.
3. El «yo» que crees que deberías ser.
4. El «yo» de la persona con la que te comparas.

5. El «yo» de la persona que aspiras a ser.
6. (Añade el yo que intentas ser).



Si actuaba desde la posición de aceptar uno de mis «yoes» a través de unos ojos ajenos, perdía el contacto con mi «yo» auténtico. Durante mi infancia, la cultura y la religión desempeñaron un papel muy importante en cómo veía el mundo. La

cultura definía concretamente lo que estaba bien y lo que estaba mal siendo una mujer; aquello que era vergonzoso y lo que era adecuado. Por supuesto, creía que cualquier comportamiento que no fuera adecuado para una mujer resultaría una mala reputación para mí y, en consecuencia, para mi familia. Así que cargué con el peso de mi reputación y la de mi familia. Pensaba que mientras no me avergonzara a mí misma o a mi familia, iba bien. Este se convirtió en el «yo» que pensaba que tenía que ser. Y esto era autoaceptación superficial elevada a la máxima potencia. Convencerte de que el «yo» que los demás creen que está bien, que es bueno o suficiente, es el «yo» que tienes que ser, es autoaceptación superficial.

Cuando me hice mayor, tras mudarme a Canadá y salir así del pueblecito en el que estaba relativamente refugiada, empecé la búsqueda de mi auténtico yo. ¿Qué era lo que yo creía que estaba bien, que era bueno o suficiente? Me encontré poniéndome diferentes caras que reflejaban el contexto en el que estaba. Por ejemplo, durante la universidad no me estaba permitido salir con mis amigos si se iban por ahí, incluso si íbamos a un sitio en el que no se sirviera alcohol. Entendía que mis padres creyeran que me estaban protegiendo, pero eso me hizo sentir aislada y sola. Quería salir con mis amigos, pero no me estaba permitido. Yo no era el tipo de persona que hace cosas a escondidas de sus padres, así que les obedecí y seguí sintiéndome aislada de las oportunidades de conectar con la gente fuera del entorno escolar. Entendía muy bien que estar en ese tipo de ambientes no daba una buena impresión de mí o de mi familia, así que me mantuve alejada. Durante ese tiempo, salir con alguien o plantearme cualquier tipo de relación con hombres no era concebible. Era algo que ni siquiera me permitía pensar porque, simplemente, estaba mal. Ahora avancemos unos años hasta después de convertirme en

profesora, cuando gané mucha más autonomía y visibilidad. Fue en este momento en el que empecé, poco a poco, a darme permiso para desafiar la manera de pensar que me habían inculcado.

Una vez, cuando estaba haciendo de substituta, un profesor con el que trabajaba me pidió que me quedara un rato después de que acabara la jornada en la escuela porque quería pedirme algo. Pensé que me preguntaría si estaba disponible para cubrirle un día. Pero me sorprendió cuando me pidió si quería salir con él a tomar algo. Esa fue la primera vez que alguien me proponía ir a tomar algo. Tenía veintidós años.

Mi respuesta inmediata fue:

—No puedo.

—¿Por qué? —me preguntó.

—Porque no bebo.

—Vale. ¿Y un café?

Seguí dándole negativas. —No salgo con nadie.

—¿Por qué no?

—No funciona así en mi cultura. Y de todas formas no funcionaría porque no eres musulmán.

Su respuesta a esto aún me hace reflexionar en la actualidad. Me dijo:

—¿Cómo se supone que un hombre norteamericano puede aprender acerca de tu religión si ni siquiera hablas con él?

Le dije que podía ir a la mezquita y aprender solo.

Parece que no le convencí. Y lo más probable es que fuera porque yo lo decía sin creérmelo del todo. Lo decía porque no sabía cómo defender mi respuesta. Recuerdo que me sorprendió mucho que me lo preguntara, porque yo llevaba un hiyab. Pensé que eso mantenía a los hombres alejados, especialmente si no eran musulmanes.

Pero no era yo quien le respondía. Lo que le estaba respon-

diendo era aquello que había aprendido. Pero ¿realmente pensaba así? No lo sabía. No me lo había planteado nunca.

Verás, cuando no sabes por qué crees algo, sientes que algo no está bien. Que algo está fuera de lugar. Vives tu propia vida de forma pasiva. Te falta confianza en ti mismo. Otras formas con las que se puede manifestar es que te vuelves más defensivo, agresivo o, simplemente, más introvertido. Tus cimientos son inestables y así te arriesgas a irte erosionando. Y empiezas a proyectar una imagen de ti que se adapta al mundo que te rodea, en vez de exponer al mundo tu auténtico yo.



Reflejar el mundo que te rodea te hace estar en conflicto contigo.

Pero si eres tu auténtico yo, el mundo que te rodea
cambiará contigo.



ANCLAJE N.º 2:

Reflexiona acerca de tu unidad

1. ¿Te sientes disperso? ¿Perdido? ¿Caótico?
 - a) En caso afirmativo, ¿a qué crees que se debe?
2. ¿Estás aceptando tu yo superficial para evitar desvelar tu yo auténtico y más profundo?
3. ¿Eres consciente de tu auténtico yo?
4. ¿Estás proyectando tu auténtico yo (demostrando tu aceptación profunda del yo) en el mundo? ¿O estás proyectando algunos de los «yoes» que hemos mencionado anteriormente?

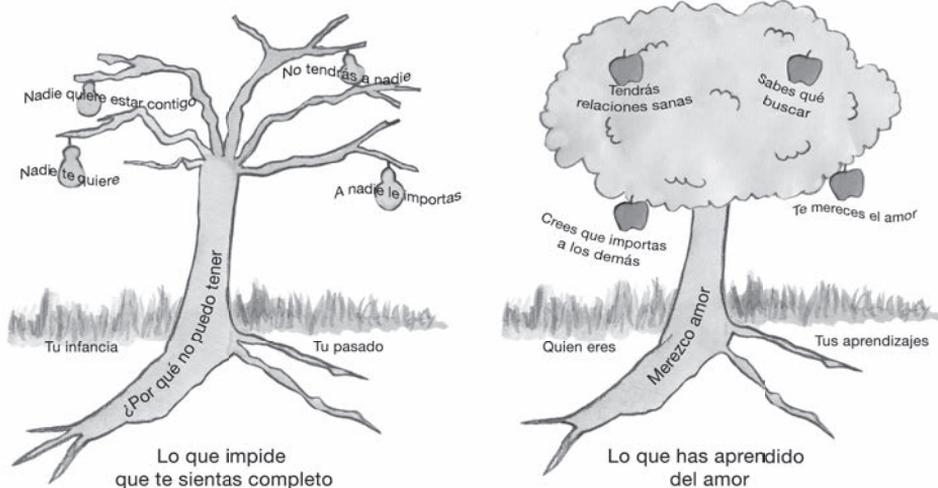
- a) Si es así, ¿cuáles de ellos?
 - b) ¿Chocan entre ellos? (¿Te pones diferentes máscaras para esconder tu auténtico yo?)
 - c) ¿Cómo se manifiesta esto en tu vida (miedo, necesidad de complacer a la gente, inquietud, etc.)?
4. ¿Te conoces lo suficientemente bien como para saber qué «yo» estás aceptando?

En este mundo dominado por las redes sociales, es difícil definirte sin etiquetas. A lo largo de los últimos dos o tres años, me he definido como escritora, poetisa, sanadora y profesora. Y, antes de eso, cuando la gente me preguntaba quién era, me apresuraba a decir mi nombre para acompañarlo de mis credenciales. Mi máster. Mi doctorado en curso. Incluso pronunciaba mi nombre como lo pronunciaba mi primera profesora en Canadá, aunque ella lo pronunciara mal: «N-Ah-J-Wa». Mi nombre se pronuncia «ne-jwa». Y la «j» es muy suave. Sin embargo, decía: «Soy NAHJWA. Soy profesora en la escuela X. Tengo un máster en Educación. Estudié multialfabetización y multilingüismo. Esto me permitió estudiar los factores que afectan la motivación en la adquisición de una segunda lengua. Lo cual me permitió trabajar con refugiados mientras hacía mi doctorado sobre la relevancia del currículo y las políticas de inmigración». Qué trabalenguas, ¿verdad? Pero así es como me definía.

Con etiquetas.

¿Quién era sin esas etiquetas? No era nadie, pensaba.

Mientras sigas operando desde esta historia, no estarás en casa contigo mismo. La analogía que explicaré a continuación te ayudará a ver cómo la raíz de la historia, los cimientos sobre los que construyes tu propia casa, cambiará los resultados que vivas.



Unos cimientos sólidos de autoaceptación y autoconsciencia te permiten verte y aceptarte sin utilizarlos para definirte.

ANCLAJE N.º 3: Pregúntate: «Sin etiquetas, ¿quién soy?»

Primer paso: Anota todas las formas en las que te has presentado a la gente que te rodea (en el trabajo, en contextos sociales, en la escuela y en otros contextos).

Segundo paso: Revisa una a una esas etiquetas y pregúntate: «¿Quién soy sin esa etiqueta? ¿Qué pienso de mí si no puedo utilizar esa etiqueta para describirme?». Es importante que las revises una a una. Es una estrategia mucho más potente que dejar que se escapen todas a la vez.

Tercer paso: Ahora que ya has revisado todas las etiquetas, ¿quién eres? No tienes por qué responder a esta pregunta con palabras. Respóndela desde dentro. Siéntela en tu interior. ¿Pue-

des sentir tu «yo» más profundo? ¿El «yo» que no está conectado con ninguna etiqueta?

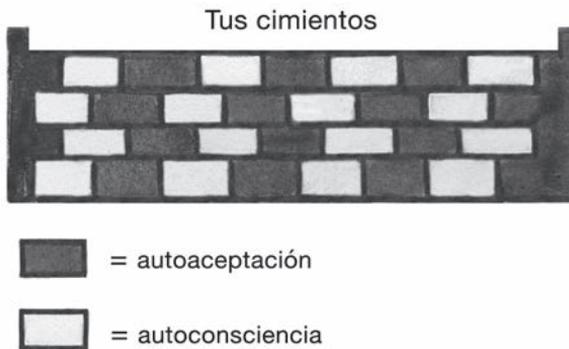
Estos pasos te llevarán a conocer y aceptar tu auténtico yo. Te advierto que no te puedes limitar a solamente leer estos pasos. Es crucial que saques tu diario, medites las preguntas, hables del tema o hagas lo que tengas que hacer para llegar a las respuestas.

La fórmula siguiente resume los elementos de unos cimientos sólidos:

Autoconsciencia ↔ Autoaceptación → Cimientos sólidos



La única residencia que te garantiza un 100% de permanencia
está dentro de tu propio hogar.



No corras. Dedícales el tiempo necesario a la autoaceptación y a la autoconsciencia. Recuerda que tu propio hogar es la mejor inversión que puedes hacer. Y aunque es posible que tardes un poco en construir los cimientos antes de que puedas imaginarte tu casa, merece la pena.

A pesar de tener todo el conocimiento que tenía de amor propio, compasión y bondad hacia mí misma, cuando tenía que aplicarlo, seguía siendo esa niña de ocho años que te contaba... la que seguía preguntando «¿Por qué no puedo tener “eso”?». Y lo pasaba mal porque no recibía amor de fuentes externas. Era la que se conformaba con las sobras que le daba la gente, porque realmente creía que no merecía más. Seguía siendo esa niña porque no era consciente de mí misma, y me aceptaba a un nivel superficial. Sin sanar a esa niña y entender por qué aprendió a creer que las sobras de amor eran lo único que conseguiría, no había manera de entender por qué seguía buscando los restos de lo que la gente ofrecía.

¿Estás en la misma situación? Si estás en un momento vital en el que el amor propio es igual a egoísmo, y te sientes culpable por pasarte tiempo queriéndote, significa que no has construido los cimientos de tu casa. Si te encuentras en un momento vital en el que sientes felicidad genuina en contadas ocasiones y tiendes a sentir ansiedad o rabia por encima de la felicidad que quieres, no has construido los cimientos de tu casa. Y si estás en un momento vital en el que las dudas te consumen y apalean la confianza que tienes en tí, no has construido los cimientos de tu casa. Y, lo más importante, si estás en un momento vital en el que sientes un dolor que te aflige más de lo que estás dispuesto a curar, está clarísimo que no has construido los cimientos de tu casa.

Si hay algo que quiero que saques de estas páginas es lo siguiente: la sensación de estar en casa es la sensación de sentir que «estoy unido conmigo mismo». Esta unión incluye todos los elementos de tu ser. Para que puedas alcanzar esta unión, los cimientos de tu casa son la parte más importante, porque requieren tu autoaceptación y tu autoconsciencia. Si no hay cimientos, puedes tener todos los elementos necesarios para tu

casa, pero no tendrás su control. Sin cimientos, tus elementos se asentarán fuera de ti: en una persona, un trabajo, una carrera, un título, una etapa de la vida, etc. Tu hogar es un lugar estable y en el que estar a salvo. Si no tienes casa, el caos y la confusión proliferarán. Buscarás a otras personas para tener estabilidad, arriesgándote a definirte y dirigir el timón de tu vida según unos cimientos ajenos a ti.

Esto ya se ha acabado. Ahora te has construido unos cimientos para tu auténtico yo, dentro de ti. Tu estabilidad nace de tu interior. Ahora ha llegado el momento de colocar los elementos encima.

¿Estás a punto?