

Cómo
CRECER
cuando ya has **CRECIDO**

Nancy O'Connor

Cómo
CRECER
cuando ya has **CRECIDO**

Una guía práctica y sencilla
para lograr la armonía,
la paz y el equilibrio
en la edad adulta

editorial  irio, s.a.

Si este libro le ha interesado y desea que lo mantengamos informado de nuestras publicaciones, escribanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Naturismo, Nuevas terapias, Espiritualidad, Tradición, Qigong, PNL, Psicología práctica, Tarot...) y gustosamente lo complaceremos.

Puede contactar con nosotros en
comunicacion@editorialsirio.com

4ª edición: febrero 2010

Título original: HOW TO GROW UP WHEN YOU'RE GROWN UP
Traducido del inglés por Irma Viegas
Diseño de portada: María Pérez Aguilera

© de la edición original
Nancy O'Connor, 1994
Publicado con autorización de LA MARIPOSA PRESS.

© de la presente edición
EDITORIAL SIRIO, S.A.
C/ Panaderos, 14
29005-Málaga
España

EDITORIAL SIRIO
Nirvana Libros S.A. de C.V.
Camino a Minas, 501
Bodega nº 8 , Col. Arvide
Del.: Alvaro Obregón
México D.F., 01280

ED. SIRIO ARGENTINA
C/ Paracas 59
1275- Capital Federal
Buenos Aires
(Argentina)

www.editorialsirio.com
E-Mail: sirio@editorialsirio.com

I.S.B.N.: 978-84-7808-740-2
Depósito Legal: B-6.946-2010

Impreso en los talleres gráficos de Romanya/Valls
Verdaguer 1, 08786-Capellades (Barcelona)

Printed in Spain

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Dedicatoria

Dedico este libro a mis tres maravillosos hijos Timothy, Daniel y Joseph, que son los amores de mi vida. Su aceptación, su amor y su apoyo han sido siempre constantes, aunque yo estuviese todavía creciendo mientras los educaba. También lo dedico a mis queridos nietos, Caitlin, Colin, Garrett y Keegan.

Prólogo

Hay una palabra hebrea que capta el sentido de este libro: Shalom. En nuestro idioma no existe una traducción adecuada para esta amplia y totalizadora experiencia humana de plenitud.

Se trata del proceso de crecer, de madurar, de convertirnos en seres humanos sabios cuyas vidas sean expresión de la alegría, del equilibrio y de la paz. *Cómo crecer cuando ya has crecido* nos enseña a trascender los miedos y los obstáculos de la vida y a convertirlos en plenitud, pero no sólo una plenitud personal, sino planetaria.

Éste no es un libro pensado para leer sino para actuar. Implica un trabajo en el que intervienen el cuerpo, las emociones, el intelecto y el espíritu. El resultado es el equilibrio, tanto interno como externo, un equilibrio cuyo fruto es un ser humano nuevo y un mundo nuevo. Un mundo de hombres y mujeres verdaderamente adultos.

Dr. David Wilkinson
Tucson, Arizona
febrero de 1994.

PRIMERA PARTE

CRECER
Y
HACERNOS MAYORES

Atreverse

*Reír es arriesgarse a parecer un loco.
Sollozar es arriesgarse a parecer sentimental.*

Tenderle la mano a otro es correr el riesgo de comprometerse.

Exponer tus ideas y tus sueños ante los demás, es arriesgarte a perderlos.

Amar es arriesgarse a no ser correspondido.

Vivir es arriesgarse a morir.

Crear es arriesgarse a fracasar.

Pero debemos arriesgarnos, porque el mayor peligro en la vida es no arriesgar nada.

Quienes no arriesgan nada no hacen nada, no tienen nada, no son nada.

Tal vez eviten el sufrimiento y el dolor, pero no pueden aprender, sentir, crecer, amar ni vivir.

Son esclavos encadenados a sus actitudes; han perdido el derecho a la libertad.

Sólo quien arriesga es libre.

Anónimo

CAPÍTULO 1

¿QUÉ SIGNIFICA HACERNOS MAYORES?

La pequeña Carin, de ocho años, sostuvo con fuerza el lápiz negro en su puño cerrado, dibujando audaces líneas sobre el papel que yo acababa de darle. Me miró desafiante y dijo: «¡Yo nunca me haré mayor, no quiero hacerme mayor y tú no me puedes obligar!» «De acuerdo», le dije. «No tienes que hacerte mayor hasta que estés preparada. ¿Puedes decirme qué tiene de malo hacerse mayor?» Suavemente la toqué en el brazo. Cambió el lápiz negro por otro de color rojo señalándome con ello que su tristeza se había convertido en enfado. Rodeó las líneas negras del centro con círculos repintados de rojo, dibujando círculo tras círculo antes de contestarme. «Porque duele mucho», dijo tranquilamente bajando su cabecita y apartando los ojos de mí. Esperé por si ella quería seguir hablando un poco más. «Y no me gustan las cosas que hacen los mayores», otra vez desafiante, con los ojos brillantes, «especialmente las cosas que hacen a los niños». «¿Te ha hecho daño alguna persona mayor, Carin?» Dudó, luego lentamente dijo: «Sí». «¿Quieres contármelo?», le dije con voz tranquilizadora. Dejó los lápices de colores y el papel, y bajando su cabecita, dijo: «Vas a creer que soy una niña mala y ya no me vas a querer si te lo cuento». Yo le dije: «Carin, yo sé que tú no eres una niña mala. Eres una niña muy buena. A veces, a los niños les suceden cosas malas, pero eso no significa que el niño sea

malo. Nada de lo que me cuentes hará que yo deje de quererte, así que ahora, ya puedes contarme lo que ha pasado».

Carin cerró los ojos y empezó a llorar en silencio, mientras me contaba que su padrastro abusó de ella por primera vez en el granero, sobre un montón de heno recién segado. Recordándolo se liberaba del dolor, curando la herida que aquel hecho le había producido. Ello ocurrió hace treinta y siete años. Fue el primer abuso sexual y se prolongó durante seis años más, repitiéndose cada semana hasta que a los catorce años se escapó de casa. Después de tantos años, las heridas emocionales estaban todavía sin cicatrizar, dolían y debían ser curadas antes de que Carin pudiera llegar a ser una adulta equilibrada.

Carin representaba la más joven de ocho personalidades que eran partes fragmentadas de una de mis pacientes. Después de quince meses de terapia, Carin se resistía a fundirse con las otras partes de su personalidad. Se había creado partiendo de sus dolorosos recuerdos y debido a los traumáticos acontecimientos que ocasionaron la división de su personalidad en partes distintas y separadas, formando varios «yos» con autonomía propia. Carin necesitaba recordar y sentir el dolor de la impotencia, el miedo y la rabia que tuvo que reprimir cuando su padrastro la violó.

Su miedo a recordar y a contarlo a alguien estaba aprisionado detrás de los muros de la vergüenza y el sentimiento de culpa. El dolor y la tristeza que sentía dentro de su ser se revelaban a través de los negros garabatos de su dibujo. Los círculos en rojo me mostraron que teníamos que tratar la rabia que ella sentía, antes de ocuparnos del dolor. Mientras siguiera sufriendo por su robada inocencia de niña, por su imposibilidad de elección, por la impotencia y por la traición vividas, nunca iba a poder crecer y madurar, y lo mismo le sucedía a la mujer de cuarenta y cinco años que semana tras semana se sentaba en mi acogedora consulta.

Madurar es un proceso. Es algo con lo que vamos a estar comprometidos durante el resto de nuestras vidas. Es un proceso que a veces nos obliga a encontrarnos vapuleados entre las conductas responsables y maduras y las irresponsables e infantiles.

Al igual que cualquier otro proceso humano, el crecimiento es

un cambio constante. A veces el cambio es sutil y lento, incluso parece estancarse. Otras veces nos golpea como un tornado, creando torbellinos que afectan a la totalidad de nuestra vida, desafiando nuestras reservas y nuestros recursos para sobrevivir.

A veces nos sentimos seguros, en calma, íntegros. Otras veces perdemos la serenidad y nos dejamos arrastrar por una ira inmadura que brota por las afrentas más insignificantes, sintiéndonos luego avergonzados por nuestra pérdida de control y por nuestra inmadurez. La ira desencadenada por otra persona o por un acontecimiento es la pista que nos avisa de que hemos de buscar la raíz del problema en nuestro interior, porque en ese momento no estamos actuando como seres adultos.

¿Cómo sabemos que ya somos adultos?

¿Somos adultos cuando hemos alcanzado la edad y la estatura de las personas mayores? ¿Después de los veintiuno, los cuarenta o, tal vez, los sesenta y cinco años? ¿Cuando pagamos un alquiler, desempeñamos un trabajo o tenemos hijos que educar? ¿Qué significa para ti ser adulto? ¿Hacer cosas porque tienes que hacerlas aunque no quieras hacerlas? ¿Pagar tus impuestos y ayudar con los deberes a tus hijos? ¿Arreglar lo que se estropea en casa? ¿Enfrentarte a una interminable montaña de ropa sucia o a los platos del fregadero? ¿Correr de aquí para allá para satisfacer las necesidades y las demandas de los demás? ¿Acomodarte a regañadientes a una vida muy atareada y llena de tensiones?

Sí, todas estas cosas las hacen los mayores. Pero sólo porque hagamos todas esas cosas propias de los adultos, no quiere decir que la persona que llevamos dentro haya madurado por completo y sea madura en todo momento.

Hay momentos, o días, en los que recordamos nuestros años infantiles, cuando nos sentíamos libres de obligaciones, sin todas esas exigencias y fechas límite. Anhelamos tener más tiempo para nosotros mismos, para descansar y para recuperarnos.

Algunas veces nos miramos al espejo buscando nuevas arrugas y más canas y nos preguntamos: «¿Qué estoy haciendo? ¿Cómo he