

hoffman::

PROCESO HOFFMAN · FUNDAMENTOS

El Síndrome del Amor Negativo

*El patrón inconsciente que heredamos de nuestros padres
y que condiciona nuestras relaciones más profundas.*



CONTENIDO

I El problema: el amor negativo

II Por qué nos hacemos esto

III Cómo el sistema familiar alimenta el amor negativo

IV La Cuadrinidad: sus componentes y sus efectos

V Manos a la obra: los ejercicios del Proceso

VI Cierre: los resultados del Proceso

• Notas personales • Semblanza • Referencias

El problema: el amor negativo

Un estado de sentirse indigno de ser amado

La causa de la inhumanidad de la humanidad hacia sí misma es el Síndrome del Amor Negativo. En el sentido más amplio, el amor negativo no es más que el estado de sentirse indigno de ser amado.

Históricamente, el dolor y el conflicto causados por actitudes, sentimientos y comportamientos negativos han producido una infelicidad personal incalculable, además de innumerables males sociales. Estas negatividades son las verdaderas barreras para la realización personal y la paz. Todos nos vemos afectados por ellas cada día, en el plano personal y en el colectivo.

En todos los campos del esfuerzo humano, los líderes —y los tiranos—, así como cada uno de nosotros, albergamos nuestras negatividades en las acciones y reacciones cotidianas. El genocidio de Adolf Hitler contra los judíos es un ejemplo radical llevado a cabo a gran escala: en su libro *Por tu propio bien*, la psicoanalista suiza Alice Miller investigó la negatividad de Hitler desde su infancia y mostró cómo fue programado negativamente hasta volverse capaz de cometer atrocidades terribles contra la humanidad.

Es, por tanto, imperativo que descubramos y desarraigemos las fuentes del amor negativo que conducen a conductas dolorosas y destructivas. Al hacerlo, quizá podamos motivar a los niños de hoy —los líderes de mañana— a conducir a la humanidad por un rumbo cada vez más positivo y constructivo.

Nuestros padres son la causa, no la culpa

Es un concepto bien aceptado que, de niños, aprendemos comportamientos positivos y negativos a través de la programación de nuestros padres. Antes de continuar, conviene declarar sin equívocos que nuestros padres, que nos programaron sin querer, aunque son la causa, no tienen la culpa. Ellos también fueron programados por sus padres, que a su vez fueron programados por los suyos. Todos somos responsables de nuestros comportamientos negativos y, sin embargo, ninguno de nosotros es culpable. Esto se transmite de generación en generación.

Este texto no pretende ser una acusación contra tus padres, ni contra vos, si tenés hijos. Cualquiera que sea tu edad, mientras lo lees ponete en la posición de hijo de tus propios padres.

Todos compartimos el denominador común de haber nacido de una mujer y un hombre, de una madre y un padre. Cuando éramos niños dependíamos enteramente de ellos para que nos criaran, nos guiaran, nos ayudaran y nos amaran. Fueron nuestros modelos. Desafortunadamente, la mayoría tuvo padres que actuaban con patrones de conducta negativos. Sin saber nada mejor, y a menudo de manera inconsciente, aprendemos y adoptamos esos patrones como propios para comprar su amor.

Dado que estos patrones se aprenden, ¿pueden desaprenderse!

Al habitar en las mentiras que adoptamos, tapamos y oscurecemos nuestra esencia básica y verdadera: el amor y la paz interior. Pero oscurecer no es borrar. Podemos recuperar nuestro yo real, innato y positivo, y crear una vida mejor. Hay una salida.

Toda nuestra programación negativa tiene lugar antes de la pubertad, la edad de la madurez biológica y física. El adulto en que nos convertimos después de la pubertad actúa, inconsciente y automáticamente, con las actitudes de la infancia.

Algunos perdieron a su padre o a su madre en la infancia por separación o por muerte. Otros fueron abandonados por uno o por ambos, vivieron con padres sustitutos o en instituciones. La ausencia de los padres biológicos y la falta de su apoyo y de su amor —por mucho amor que hayas recibido de madres sustitutas— es la causa de fondo de tu incapacidad para relacionarte amorosamente con vos mismo y con los demás. Muchos tuvieron padres físicamente presentes pero emocionalmente ausentes. El resultado es el mismo: abandonado físicamente o no, no sentiste ni recibiste un flujo constante de amor incondicional y de aceptación, y por eso sentís que no mereces amor. De ahí nace la falta de autoestima, acompañada de sentimientos de indignidad e incapacidad para amar.

El poder del hedor positivo

Diversos programas de crecimiento personal nos instruyen a asumir la responsabilidad de nuestro comportamiento, liberar las negatividades de nuestra vida y acentuar lo positivo. ¡Como si fuera tan fácil! Algunas de esas técnicas provocan cambios, pero muy a menudo la causa de fondo permanece intacta. Ese cambio superficial puede compararse con capas de crema chantilly colocadas sobre la basura de la programación infantil negativa. Cuando la crema se disipa, los problemas vuelven invariablemente a la superficie con un sonoro estallido. A este fenómeno de pseudopositividad, bienintencionado pero estéril, lo llamo «el poder del hedor positivo». La verdadera positividad y el verdadero pensamiento positivo no sólo son posibles: son tu derecho inalienable.

Para que se produzca una transición genuina, primero hay que exponer las negatividades de la vida. Sólo entonces podrán reciclarse en comportamiento positivo, y la vida podrá vivirse y experimentarse al máximo.

Nuestros problemas comenzaron en el momento en que fuimos concebidos. Si nuestros padres se hubieran amado de verdad, nos hubieran querido y nos hubieran criado hasta la pubertad con un flujo constante de amor no posesivo y no sofocante y de aprobación incondicional, habríamos evitado el sentimiento devastador de no sentirnos amados y sus consecuencias. Rara vez es el caso.

Sólo cuando seamos capaces de perdonar a nuestros padres —experiencial, emocional e intelectualmente, en el nivel más profundo de nuestro ser— podremos perdonarnos a nosotros mismos y encontrar la paz interior. Para lograr ese objetivo tendremos que alcanzar un profundo sentido de comprensión, sin condena, y de aceptación de los niños que alguna vez fueron nuestros padres. Entonces podremos ser enteramente libres para aceptar, perdonar y amar a los adultos en que

se convirtieron. Honestamente: cuando lo logremos, nos liberaremos del comportamiento negativo compulsivo y encontraremos aceptación, perdón y amor por nosotros mismos.

Antes de poder empezar a borrar nuestras conductas, sentimientos y actitudes negativas programadas, y de alcanzar un estado en el que nos sintamos capaces de amar, tendremos que romper con nuestra necesidad interna y con nuestra dependencia de los padres de la infancia.

El Proceso Hoffman

El Proceso Hoffman es único porque es un programa breve, de tiempo limitado, potente, intensivo, experiencial y altamente estructurado, que involucra los cuatro aspectos del yo: físico, intelectual, emocional y espiritual. Comienza aislando, atacando y destruyendo el Síndrome del Amor Negativo, causa de la negatividad y del sentimiento de incapacidad para amar. Al comprender la dinámica de por qué nos hacemos esto a nosotros mismos, podemos avanzar hacia cómo detenerlo: para erradicar un problema hay que aislar la causa y luego encontrar la solución.

Por qué nos hacemos esto

El Síndrome del Amor Negativo

Es fácil entender por qué, de niños, imitábamos los comportamientos y los rasgos positivos de nuestros padres. Lo difícil de entender es por qué imitamos también los negativos.

De una forma o de otra, internalizamos a nuestros padres cuando éramos niños. ¿Cuántas veces decimos «me parezco mucho a mi padre», «Dios mío, soy igual que mi madre», «¿por qué estoy haciendo esto? Mi madre lo hacía», «odiaba que él hiciera esto y aquí estoy, haciendo lo mismo»? Si en esencia no somos nuestros padres ni sus normas, ¿por qué nos comportamos compulsivamente como ellos?

Sorprendentemente, se ha puesto poco énfasis en comprender las motivaciones que llevan a los niños a imitar el comportamiento negativo de sus padres. Cuando éramos niños, ese comportamiento no nos gustaba. ¿Por qué, entonces, habríamos de cargarnos con los mismos hábitos autodestructivos? ¿Por qué nos haríamos esto a nosotros mismos? La respuesta que postulé en 1967 fue un concepto nuevo, al que llamé Síndrome del Amor Negativo.

El Síndrome del Amor Negativo es la adopción de los comportamientos, las actitudes y las advertencias negativas de nuestros padres —abiertas o encubiertas— para comprar su amor, y el uso compulsivo de esos rasgos desde el principio hasta el final de nuestra vida.

Como recién nacidos teníamos derecho a un flujo continuo de amor incondicional de nuestra madre y de nuestro padre. La mayoría no lo recibió. Como resultado, llegamos a sentir que nuestra esencia —quienes somos de forma innata— no es buena, no es digna de amor. Así, tomamos a nuestros padres, de quienes dependíamos, como modelos de cómo debíamos actuar y sentir para recibir su amor, y el uso de esos rasgos a lo largo de la vida se volvió compulsivo.

- 1 Imitamos y adoptamos sus comportamientos, estados de ánimo y actitudes, con la esperanza de que nos amen si somos como ellos.
- 2 En algún nivel sabemos que sus rasgos negativos no nos traen felicidad y, sin embargo, sin darnos cuenta, los usamos vengativamente para herirlos y castigarlos. Es nuestra venganza por no haber recibido el amor y la aceptación constantes a los que teníamos derecho.
- 3 Luego nos sentimos culpables por haberlos lastimado, y avergonzados por ser esencialmente malos. Entonces nos castigamos siguiendo con el uso compulsivo de los rasgos que nos hacen sufrir, hacen sufrir a los demás y nos hacen sentir mal.

El amor negativo es lógica ilógica, sentido sin sentido, cordura demente y, sadomasoquistamente, cierto. ¿Por qué habría alguien de optar por este comportamiento? El amor negativo es una situación

sin salida: sólo podemos ganar si perdemos. Y lo que es peor, nuestros propios hijos también sufren, porque les legamos la conducta. Visto desde este ángulo, el mandato bíblico de que los pecados de los padres recaen sobre los hijos cobra sentido.

Una vez descubierto, explorado e investigado el Síndrome del Amor Negativo como causa de la adopción de rasgos negativos, la salida pasa de la posibilidad a la realidad. La clave está en la palabra *adoptado*: todo lo que se adopta puede también «desadoptarse». No es innato. Cómo lograrlo con éxito es la pregunta que responde el Proceso Hoffman de la Cuadrinidad.

Las listas: falta de afecto, falta de apoyo

Como parte de nuestro trabajo clasificamos cientos de comportamientos adoptados bajo diversos títulos. A modo de ejemplo, las listas siguientes reúnen rasgos, actitudes y advertencias negativos agrupados bajo el título «Falta de afecto / falta de apoyo», una de las listas más importantes. La columna de la derecha contiene sus antónimos: el amor positivo, la antítesis de los rasgos negativos de la izquierda. Después de leer ambas columnas volverás a preguntarte por qué, conociendo las consecuencias, elegimos tan a menudo los rasgos negativos en lugar de los positivos.

RASGOS DE AMOR NEGATIVO	RASGOS DE AMOR POSITIVO
Sin afecto, sin apoyo	Cuida y apoya
Responsable por obligación, no por cariño	Amorosamente responsable y comprometido
Frío, sin amor, sin ternura	Cálido, amoroso, cariñoso
Negligente y poco confiable	Atento y confiable
Abandonador	Presente siempre que se lo necesita
Sin compromiso con los demás	Comprometido a ayudar a los demás
Poca o ninguna muestra de sentimientos	Muestra sus sentimientos con calidez
Insensible o indiferente en las relaciones	Sensible en las relaciones
Antipático, sin empatía	Simpático y empático
Da más importancia a las cosas que a las personas	Las personas importan más que las cosas
Desconsiderado	Considerado
Mezquino	Desprendido
Falta de respeto hacia el cónyuge, los hijos, los demás	Respetuoso con el cónyuge, los hijos, los demás
No fortalece la autoestima de los demás	Fortalece la autoestima de los demás
Olvidadizo de los demás	Consciente de los demás
Crea favoritismos entre hermanos	Trata a todos los hijos con igualdad amorosa
Le pesa ser padre o madre	Acepta y disfruta ser padre o madre
Evita elogiar	Elogia y aprueba con sinceridad
Provoca rivalidad entre los hijos	Fomenta la interacción positiva entre los hijos
Disciplina rígida	Disciplina justa
Disciplina permisiva	Disciplina firme y amorosa

RASGOS DE AMOR NEGATIVO

Ignora lo positivo de los demás
Avergüenza y culpa a los demás
Egoísta

RASGOS DE AMOR POSITIVO

Reconoce lo positivo de los demás
Ayuda a los demás a ganar autoestima
Generoso

ACTITUDES NEGATIVAS

No tengo tiempo para vos
Mi amor tiene límites
No me importas
Yo soy más importante que vos
No puedo con tus sentimientos
No quiero que me molesten
No quería tenerte
Sos del sexo equivocado

ACTITUDES POSITIVAS

El tiempo que pasamos juntos es valioso para mí
Mi amor es más que suficiente
Me importas
Sos tan importante como yo
Quiero entender tus sentimientos
Estoy disponible para vos
Te planeé y te quise
Estoy feliz con quien sos

ADVERTENCIAS NEGATIVAS

No sos suficiente
Tus sentimientos no importan
No te defenderé
No es bueno crecer
Los demás me gustan más que vos
Si das problemas, no te amaré
No me toques
No me necesites
No cuentes conmigo
No hables conmigo
No muestres amor
Los niños se ven, no se escuchan
Crece, ¡y rápido!
No me cuentes tus problemas
No esperes nada de mí
Apártate de mi vista, hazte invisible
Los niños no son importantes
No esperes que te noten
No esperes elogios

ADVERTENCIAS POSITIVAS

Lo mereces, y es maravilloso
Tus sentimientos son importantes
Siempre te apoyaré
Es maravilloso crecer
Me gustas vos, y los demás también
Si tenés problemas, quiero entenderte y ayudarte
Me gusta abrazarte
Cuando me necesites, aquí estoy
Cuenta conmigo
Hablemos y entendámonos
Me gusta mostrarte mi amor
Valoro tu presencia y quiero escuchar tus ideas
Madurarás en el momento adecuado
Confía en mí y cuéntame
Podés contar conmigo
Quiero verte
Los niños son importantes para mí
Cuenta conmigo para verte
Te elogiaré y te apoyaré

Un rasgo que usas y un rasgo que te usa

Es importante entender que el trabajo del Proceso no erradica un comportamiento en particular: elimina la necesidad de actuar de manera compulsiva y automática, para que uno pueda elegir el comportamiento apropiado. Por ejemplo, una persona atacada puede mostrarse agresiva para defenderse. Hay una diferencia entre un rasgo que vos estás usando —la ira apropiada— y un rasgo que te está usando a vos: la ira programada.

El objetivo del Proceso Hoffman de la Cuadrinidad es liberarte del comportamiento programado, compulsivo y autodestructivo que nace del amor negativo. Ese comportamiento nos usa y abusa de nosotros. Una vez libres de nuestra programación negativa, tendremos libre albedrío y la capacidad de elegir.

Tres formas de reaccionar en el amor negativo

1. Adopción

Asumimos plenamente los rasgos de nuestros padres. Podemos adoptar un rasgo negativo como «criticón» y criticarnos a nosotros mismos, criticar a los demás o crear situaciones para que otros nos critiquen. Si es un rasgo de mamá y de papá, resulta doblemente devastador.

2. Rebelión: el conflicto de vaivén

Adoptar el rasgo y rebelarse contra él crea un conflicto de ida y vuelta. No nos gusta el rasgo negativo de nuestros padres ni sus consecuencias, así que lo reprimimos y usamos un comportamiento alternativo tan compulsivo como el reprimido. Mientras actuamos con la alternativa, la voz negativa que llevamos dentro no se calla: nos tira y nos empuja en dos direcciones opuestas.

Recuerda que, al adoptar los rasgos de cada uno de nuestros padres, para ser leales a ambos debemos seguir los dos modelos. Por ejemplo: mamá es tranquila y conciliadora, nunca muestra enojo; papá, en cambio, es hostil y agresivo. Por fuera podemos comportarnos como la madre, pero la hostilidad reprimida de papá actúa como un volcán humeante que ruge dentro de nosotros, esperando el momento de hacer erupción.

3. Trascendencia

Somos capaces de trascender los rasgos negativos de nuestros padres sin sentir conflicto interno. Los rasgos trascendidos suelen ser más espirituales que emocionales. Con todo, pocos rasgos se trascienden antes de desarraigar el Síndrome del Amor Negativo.

La adopción de patrones de comportamiento comienza en el útero. Existe abundante literatura sobre cómo la psique fetal registra y adopta los programas de conducta de ambos padres. Después del nacimiento, el comportamiento de mamá y papá refuerza lo que el feto ya aprendió. Está bien documentado que los adultos que maltratan a niños fueron ellos mismos niños maltratados: un claro ejemplo del Síndrome del Amor Negativo.

En su doloroso sufrimiento infantil debieron jurar: «Cuando sea grande y tenga hijos, nunca les pegaré ni seré miserable con ellos como mamá y papá lo son conmigo». A menudo no logran estar a la altura de esas buenas intenciones. Y si lo logran, el impulso emocional compulsivo que hay detrás del programa se transforma en otras formas de conducta destructiva. Muchas veces, los niños que fueron maltratados se hacen adultos, tienen hijos y, a pesar de sus mejores intenciones y de sus intentos de reprimir la compulsión, terminan golpeando y maltratando a sus propios hijos. Todo el tiempo, mientras maltratan, sus propios niños internos se están quejando inconscientemente a mamá y papá: «Miren, estoy lastimando y golpeando a mi hijo tal como ustedes me lastimaron a mí. No los he superado. No soy mejor que ustedes. Soy exactamente como ustedes. ¿Ahora me amarán?».

Incluso mientras abusan compulsivamente de sus hijos, los maltratadores sienten remordimiento. Como la mayoría de los alcohólicos y de los adictos, se sienten impotentes para detenerse. El buen trabajo de organizaciones de apoyo como Alcohólicos Anónimos ayuda a poner fin a la negación y a crear la conciencia necesaria para detener la conducta. La causa de la conducta abusiva es el amor negativo. El maltrato infantil puede erradicarse.

La hija de papá

Veamos un problema menos dramático pero igualmente incapacitante. Es el caso de una joven que tuvo, según lo que ella misma veía, una infancia normal, una vida familiar común y buenos padres. Su padre estaba loco por ella y, por añadidura, la sobreprotegía: era la especial, la hija favorita. Esa niña creció hasta convertirse en una mujer incapaz de aceptar una relación romántica con un hombre. Si la aceptara, estaría permitiendo que alguien desplazara a papá, y nadie podía superar a papá; de lo contrario, él dejaría de amarla. Por mucho que quisiera amor en su vida, estaba atrapada por la necesidad de comportarse dentro del esquema del amor negativo con su padre. Ya adulta, su niña interior gritaba: «Mirá, papá, no dejaré que nadie se acerque a mí ni me ame más de lo que vos me amaste. No dejaré que nadie te supere. Siempre seré tu pequeña. ¿Ahora me amarás?».

Entonces, de manera inconsciente y vengativa, se venga de papá por haberla sobreprotegido: ya adulta, le preocupa a él el hecho de que no esté casada y no le haya dado un nieto. Eso refleja —a los ojos de papá— su propia ineptitud como padre y su culpa por no haber guiado adecuadamente a su hija por el camino de la realización.

Irónicamente, con el Síndrome del Amor Negativo en acción ni siquiera los padres bien intencionados pueden ganar: por mucho que lo intenten, siempre pierden. El otro extremo es el de los niños que nunca se sintieron amados ni aceptados por su madre, por su padre o por ambos. Los adultos con esos antecedentes anhelan y fantasean con el amor que leen en los libros o ven en el cine y en la televisión. Su programa de amor negativo, «no sos digno de ser amado», hace imposible la realización de esos sueños. Incluso cuando intentan representar el papel y ser amorosos, el programa interno de incapacidad para amar destruye compulsivamente el sueño. Es una profecía incorporada que se ejecuta automáticamente y que debe ser exorcizada, o continuará para siempre.

La rueda de la desgracia

Para ilustrar las etapas de adopción de los rasgos del amor negativo, usaremos el patrón de desafecto, desamor y falta de apoyo, e investigaremos la lógica ilógica, la locura cuerda y la insensatez sadomasoquista de la programación. Imaginá una situación en la que tu mamá o tu papá no muestran afecto ni amor entre sí, ni hacia vos. Aprendes y adoptas ese comportamiento, racionalizando inconscientemente:

- 1 «Mirá, mamá (o papá): ahora soy como vos, sin amor y sin cariño. Todavía no te dejo atrás. ¿Ahora me amarás?» O bien: «No me amás, ni siquiera te preocupás por mí. Te mostraré lo que es ser como vos: tampoco te amaré, y entonces verás».
- 2 «No me importa lo que me pase, siempre y cuando me vengue de vos.»
- 3 «¡Ay, no! Ahora que he hecho esto, nunca más me amarás.» Me siento culpable por ser vil y avergonzado por ser malo.
- 4 «Ahora, para aliviarme de la culpa y de la vergüenza, me aseguraré de que nadie me quiera, para demostrarles que soy indigno de ser amado.» (Autocastigo.)
- 5 «Para mantener esta posición de desamor, adoptaré y usaré todos sus rasgos negativos, mamá y papá, para luchar contra mi propia esencia positiva y rechazarla, igual que ustedes.» (Autocastigo.)
- 6 «¿Ahora me amarán? Soy exactamente como ustedes.» Así les transmito el patrón. Es una acción vengativa cuyo resultado final es el autodesprecio y el autocastigo.
- 7 Y de vuelta al paso uno, una y otra vez.

Es un círculo vicioso: sólo podés ganar si pierdes. Adoptas rasgos negativos para conseguir amor, pero el resultado de adoptarlos es que no te sentís digno de amor y que no podés darlo. Cuanto más intentas ser amado por tus padres, menos digno de amor te volvés. Es una situación sin salida.

Observá ahora el conflicto de vaivén de alguien que creció sintiéndose amado por uno solo de sus padres. Gracias a ese amor positivo, el adulto demuestra amor hacia su pareja, sólo para descubrir que la advertencia contradictoria del otro progenitor —el que no lo amó— interfiere y crea situaciones de rechazo. La adicción a las drogas, el alcoholismo, la violencia familiar, la conducta criminal y otros comportamientos negativos tienen su raíz en el Síndrome del Amor Negativo.

De generación en generación

En su libro *El drama del niño dotado*, Alice Miller relata una viñeta reveladora sobre Marie Hesse, madre del célebre poeta y novelista Hermann Hesse. Marie describe en sus diarios cómo sus padres quebraron su voluntad cuando ella tenía cuatro años. Y sigue contando cómo su propio hijo Hermann, entonces también de cuatro años, le causaba tanto sufrimiento con su comportamiento desafiante que ella «tuvo» que tomar medidas contra él. Hasta que Hermann cumplió quince años, Marie intentó doblegar su voluntad del mismo modo en que su madre había doblegado la suya; llegó incluso a enviarlo a una institución «por su propio bien». («Mamá, ¿ahora me amarás?») Es otra ilustración clara

de cómo el amor negativo se transmite de generación en generación. Es un crimen contra nuestra propia humanidad.

El libro *Mi madre, yo misma*, de Nancy Friday, contiene muchos ejemplos del Síndrome del Amor Negativo. Nancy relata, por ejemplo, la historia de la relación de una mujer con su madre:

«¿Si tan sólo hubiera podido decirle a mi madre cuánto la amaba mientras estaba viva! Tenía sus defectos, pero eran sólo reflejos. No podía evitar atormentar y criticar, como no podés evitar estornudar cuando te pica la nariz. Era algo que formaba parte de su sistema nervioso. Ahora nunca podré decirle lo que realmente sentía por ella. Es demasiado tarde.»

Y Nancy continúa: es una conversación que le resulta triste, deslumbrante y escalofriante, porque esa mujer es más atormentadora y más crítica que su madre. Eso la llevó a divorciarse de su marido y a distanciarse de su hija. ¿Por qué, incluso cuando tenemos una relación destructiva con nuestra madre, volteamos la cara cuando muere y hablamos sólo de nuestro amor por ella? La razón que sugiere Nancy es que la forma habitual de evitar el miedo a ver las partes que odiamos de nuestra madre es sentimentalizarla. Ese sentimentalismo, cita al doctor Robertiello, es una «defensa contra la ira».

Sin duda es cierto, pero consideremos otra posibilidad. ¿No estaría esa mujer ciega ante su propia ceguera? Sin que su ser consciente lo supiera, operaba automáticamente bajo el Síndrome del Amor Negativo. Su niña interior decía, subconscientemente, tres cosas:

- 1 «Mirá, mamá, soy igual que vos. ¿Ahora me amarás?»
- 2 «Ay, mamá, en realidad no fue tu culpa, porque si te culpo a vos tendré que culparme a mí, y eso sería muy doloroso.»
- 3 «Entonces lo que voy a hacer es defenderte y decir que no podías evitarlo, que era parte de tu sistema nervioso y, por lo tanto, también del mío. Al defenderte, me defiendes. ¿Ahora me amarás? Y si me amas, quizá pueda amarme a mí misma.»

A pesar de su argumento defensivo, ella refleja de manera subrepticia y vengativa el comportamiento negativo de su madre, esté la madre viva o muerta. Por negación, por actitud defensiva y por culpa, la defendió y justificó su conducta. Eso no le devolvió a su madre ni le compró el amor materno que perdió cuando era niña. Es otra situación sin salida: su ceguera y su venganza se volvieron contra su propia vida, y perdió a su marido y a su hija. El amor negativo cobra un precio altísimo.

Qué es el amor

El amor es el fluir, la entrega, el desbordamiento del corazón y del alma con bondad emocional: primero hacia vos mismo y luego hacia quienes te rodean.

La verdad básica de esta definición es que nadie puede dar amor si no lo tiene y no lo siente. Lo que muchas veces pasa por amor es simplemente la falsedad de representar el amor para recibirlo de los demás: dar para recibir. El verdadero amor sólo puede manifestarse cuando nos aceptamos y nos

amamos a nosotros mismos. Entonces podremos dar por dar, sin preocuparnos demasiado por recibir algo a cambio. Lo que es nuestro vendrá a nosotros de todos modos.

El amor negativo es una adicción compulsiva que obstaculiza nuestra capacidad de amar libremente. Nos ha asfixiado durante demasiado tiempo. Es hora de liberarnos.

Cuando éramos niños tratábamos constantemente de ganarnos el amor de mamá y papá, y pagamos mucho por ello: en nuestra identificación negativa con ellos vendimos el alma hasta el final de nuestros días. Es posible recuperar nuestra verdadera esencia y limpiarla de la negatividad que la recubre.

Ser ciegos a nuestra ceguera nos lleva a vivir sin elección. Sin embargo, existen opciones reales. Para liberarnos debemos rendir cuentas ante nosotros mismos: tenemos que querer ver, con total honestidad, en quiénes y en qué nos hemos convertido. Debemos atrevernos a sufrir el dolor de nuestra infancia y, al hacerlo, salir por el otro lado. El dolor será profundo, pero de corta duración. Es mejor enfrentarlo de una vez por todas que cargar toda la vida con la pesada carga de la programación compulsiva del amor negativo. Del otro lado nos esperan la libertad, la autoaceptación, el perdón y el amor a nosotros mismos. Personas de entre quince y setenta y nueve años han alcanzado con éxito esa condición.

Son sólo los programas de nuestros padres en nosotros los que nos hacen creer que no podemos con las tareas difíciles. Por amor negativo, también compramos esa mentira. Pasamos la mayor parte de la vida desarrollando un método sofisticado para evitar el dolor real que causa nuestros problemas. Teníamos miedo de que, al enfrentar la realidad de ese dolor, doliera demasiado. En cambio, desarrollamos un método para distanciarnos: como el avestruz con la cabeza en la arena, deseando que el dolor desaparezca si no lo miramos.

Una de las mayores mentiras que nos dieron nuestros padres fue que éramos incapaces de afrontar el dolor, el sufrimiento y las situaciones difíciles. No es cierto.

La esencia de nuestra vida —nuestra psique, alma, mente, espíritu— fue creada por alguna fuente superior, la fuerza creativa universal e inteligente. Como adultos actuamos como niños de ocho años asustados, capaces de casi cualquier cosa para evitar el dolor. Ese niño vivo dentro de nosotros se resistirá a la ayuda. Y sin embargo, como adultos, no tenemos por qué aislarnos ni fingir que el dolor no existe: al enfrentar la verdad podemos liberarnos de las mentiras conductuales que aprendimos.

El Proceso Hoffman no hará esto por vos. Nadie puede agitar una varita mágica sobre vos y hacer que todo desaparezca. Como les decimos a todos nuestros estudiantes: sos vos quien debe hacer el trabajo. No hay hadas madrinas. El único héroe sos vos. Sos tu propio salvador. Con orientación y ayuda, podés salvarte.

La pregunta es: ¿quién controlará tu destino? ¿Mamá, papá y sus advertencias, rasgos y personalidades, o tu verdadero yo? La cuestión no es tan complicada ni tan insuperable como podría parecer. De hecho es simple, aunque no simplista: el esfuerzo es intenso pero breve, y el resultado final es gratificante.

La invalidación

Uno de los patrones negativos más devastadores es la invalidación. Existe cuando dudamos del valor de quiénes somos y de lo que hacemos. Aprendimos a invalidar adoptando los patrones de invalidación de mamá, de papá o de ambos, o aprendiendo a invalidarnos porque ellos nos invalidaban. Algunas de las peores advertencias de la invalidación —expresas o encubiertas— son: no serás bueno, no vales nada, no sirves, no podés hacer nada bien, nunca tendrás éxito, no lo intentes, ¿para qué molestarte?, sos un perdedor.

Los patrones de autoinvalidación proporcionan la justificación para «renunciar a uno mismo» y preparan el camino para resistirse a ser ayudado. En lugar de admitir que se trata de autorresistencia como forma de autocastigo, los estudiantes a menudo transfieren su resistencia a otros, en rebelión, y eligen un chivo expiatorio. Esto sucede con más facilidad cuando entre sus rasgos figuran la crítica, el juicio y la acusación. Cuando damos vida a estos temas, nos resistimos e invalidamos nuestro verdadero yo, y perpetuamos el sentimiento de incapacidad para amar. Hemos cerrado así el círculo de la rueda de la desgracia. ¿No fue la advertencia «no soy digno de ser amado» la que inició toda esta farsa?

Los rasgos negativos pueden usarse de forma positiva. Por ejemplo: si tomás conciencia de tu inconsciencia y usas el rasgo de la invalidación para invalidar la invalidación, abandonándolo temporalmente, descubrirás que podés ir más allá de la terquedad autoinfligida, dejar de resistirte a la autovalidación positiva y encontrarte recorriendo el camino hacia la paz interior.

La programación puede desprogramarse.

Siempre habrá esperanza de que la vida pueda vivirse en paz amorosa, en el presente y en el futuro. A ninguno de nosotros le falta nada: nuestro yo real positivo siempre está aquí. Desafortunadamente, por su propia programación, nuestros padres no supieron fortalecer nuestra esencia perfecta. Sus propias esencias no fueron fortalecidas por sus padres. Nunca se les enseñó a honrarse, respetarse y amarse a sí mismos; ¿cómo iban a darnos lo que nunca tuvieron? Si hubieran podido honrar sus esencias, habrían honrado la nuestra, y habríamos sido nutridos con amor y criados con un profundo sentido de seguridad interior.

Cómo el sistema familiar alimenta el amor negativo

Un cuestionario para volver a la infancia

Desde el útero hasta la pubertad, nuestros padres o padres sustitutos —incluso sin culpa suya— nos influyeron, nos programaron y nos controlaron. Así fue.

Ese desarrollo tuvo lugar de multitud de formas, sutiles y no tan sutiles. Ojalá quieras quitarte las anteojeras defensivas y experimentar la verdad de cómo adoptaste los programas y las normas de tus padres. Entonces, sabiendo que esos programas no son tuyos y que no están determinados genéticamente, podrás aprender a excluirte de ellos. El primer paso para liberarse de los patrones programados es revivir a tu niño. Es el comienzo del viaje del autoconocimiento. Si seguís con compromiso y dedicación, alcanzarás tu merecido destino de amor propio y paz interior.

Primero, veamos la interacción de toda tu familia y cómo te enseñó a estar en el mundo. Ese modelo operativo era tu sistema familiar de comportamientos, rasgos, creencias y patrones programados de amor negativo. **La forma en que mamá y papá se relacionaban entre sí y con vos se convirtió en tu forma de relacionarte con vos mismo y con los demás.** Su manera de vivir y de amar se volvió la tuya por la vía de la adopción. Sus conflictos se convirtieron en tus conflictos; sus defectos, en tus defectos; su ceguera, en tu ceguera.

¿Cuántos de tus amantes o cónyuges han manifestado rasgos de mamá, de papá o de ambos? Atraemos a los tipos mamá y papá y, además, proyectamos sus comportamientos sobre nuestras parejas. Así se recrea el sistema familiar y el horror del Síndrome del Amor Negativo. Proyectar a nuestros padres, de forma inconsciente y automática, sobre nuestros amantes, las figuras de autoridad, el jefe, los amigos, los compañeros o los profesores se conoce como *transferencia*. De ahí resultan resistencia, conflicto y rechazo —o la creación de situaciones para ser rechazado—, y es uno de los principales obstáculos al crecimiento. A menudo hay que recordar a los estudiantes la inutilidad de la transferencia y pedirles que usen su resistencia para *resistir la resistencia* que ella provoca, porque en última instancia la resistencia es contra uno mismo. Pensá en lo ridículo que es resistirte a vos mismo, y decidí entonces oponerte a ello con tu conciencia.

Las preguntas que siguen se usan en el Proceso Hoffman de la Cuadrinidad para despertar y evocar recuerdos primarios que creías olvidados. Pueden provocar sufrimiento, es cierto, pero es una etapa necesaria: cuando llegue la cura purificadora, el recuerdo del sufrimiento se desvanecerá rápidamente. Mientras hacés el trabajo del Proceso se te pedirá que seas a la vez participante y espectador, narrando tus recuerdos y tus sentimientos, y que entres honestamente en la realidad de tus experiencias infantiles. Las normas actuales deben identificarse y luego investigarse hasta su origen en tu sistema familiar.

Vos, lector, estás invitado a participar en este proceso en la medida de tus posibilidades. Quizá quieras escribir los recuerdos y las escenas que desencadenen las preguntas.

Antes de empezar

No te apresures. Si te cuesta recordar, no te preocupes: pasa a la pregunta siguiente. Algo sucederá, y los recuerdos reprimidos fluirán hacia tu conciencia. Pronto encontrarás el sendero y podrás vivir una experiencia sorprendente.

Ahora respirá profundamente unas cuantas veces, dejá que tu cuerpo se relaje y despejá tu mente. Dejá que vuelva a los recuerdos de la infancia. Visualizate y sentite de nuevo en el útero de mamá. Seguí leyendo y respondiendo las preguntas mentalmente; no hace falta escribir.

CONCEPCIÓN Y LLEGADA: Realmente te quería mamá? ¿Y papá? ¿Fuiste un accidente? ¿Fuiste concebido porque tener un bebé era «lo correcto»? ¿Te *sentiste* amado y aceptado de manera constante por mamá y papá? ¿O fuiste literal o emocionalmente abandonado? ¿Te dieron en adopción? ¿Estaban ahí, pero no les importabas? ¿Fuiste abandonado por una separación o por una muerte?

TU PAPEL EN LA FAMILIA: Eras el bueno? ¿El obediente? ¿El sumiso? ¿El triste? ¿El enfermo? ¿El enojado? ¿El rebelde? ¿Fuiste la víctima? ¿El mártir? ¿El acusador? ¿El delator? ¿Fuiste el salvador? ¿El que ayudaba en todo? ¿El que creaba confusión? ¿Fuiste padre sustituto de tus propios padres o de tus hermanos? ¿Eras el que buscaba atención negativa? ¿El chico malo, la chica problemática, el delincuente? ¿El tonto? ¿El payaso?

LAS PREOCUPACIONES DE LA CASA: ¿Cuál era la preocupación principal en tu sistema familiar? ¿El dinero? ¿El trabajo? ¿Los logros? ¿La sexualidad, o su negación? ¿Era la educación un tema? ¿El estatus? ¿Las apariencias? ¿La salud? ¿La alimentación? ¿La limpieza?

LAS REGLAS NO DICHAS: ¿Cuáles eran las reglas y los comportamientos no verbales? Por ejemplo: «sonríe siempre», «mantén la fachada», «esconde tus verdaderos sentimientos». ¿Fuiste blanco de miradas fulminantes? ¿Cómo te sentías? ¿Tu familia era abierta? ¿Se comunicaban y se escuchaban de verdad? ¿Qué transmitía su lenguaje corporal? ¿Estaban tensos? Cuando eras bebé, ¿recordás estar en los brazos de mamá y papá y escuchar cuánto te querían? Si te decían que te amaban, ¿realmente te *sentías* amado?

EL CLIMA EMOCIONAL Y LA IRA: ¿Cómo era el humor y sus variaciones en tu familia? ¿Qué atmósfera creaban tus padres en la casa? ¿Cómo actuaban cuando estaban enojados? ¿Cómo eran los climas negativos? ¿Y cuando vos estabas enojado con ellos? ¿Cómo manejabas tu ira? Permitite recordar una escena concreta en la que uno o ambos padres mostraran enojo. Recuerda una escena en la que vos estuvieras enojado con mamá, y otra con papá. ¿Cuál era el motivo? *Vuelve a vivir* lo que sentiste. ¿Cómo lidiaban ellos con su enojo, y cómo respondías vos? ¿En tu familia se gritaba? ¿O lo encubrían, lo reprimían y sofocaban la ira con una sonrisa? ¿Eran sinceros o falsos? ¿Mamá y papá se relacionaban con la ira de la misma manera o de maneras distintas?

LA TRISTEZA Y LA CRISIS: ¿Cómo se comportaban tus padres y tu familia cuando estaban infelices o deprimidos? ¿Hablaban de eso? ¿Expresaban y trataban directamente sus sentimientos, o todo

quedaba escondido, guardado e ignorado? ¿Estaban centrados y estables, o corrían frenéticamente como cucarachas mareadas? ¿Cómo afrontaban las emergencias y los sucesos inesperados: con ansiedad temerosa, con equilibrio, con pánico? ¿Se quedaban paralizados? ¿Se distraían con tareas sin importancia? ¿Cómo expresaban la depresión?

PODER Y AUTORIDAD ¿Quién era la figura de autoridad, el jefe de la familia? ¿Quién tenía el poder real? ¿Cómo reaccionabas ante ese poder? ¿Cómo se manifestaban la autoridad, el poder y el control? ¿Qué pasaba cuando se cuestionaban los controles de los padres, si alguna vez se cuestionaron? Mantenete en estos pensamientos y permítete recordar las escenas, las situaciones y las experiencias que las preguntas desencadenan. Permítete revivir la infelicidad y el sufrimiento del pasado.

LA ENFERMEDAD ¿Cómo se comportaba tu familia cuando vos estabas enfermo, o cuando lo estaban ellos? ¿Te ignoraban? ¿O aprendiste que fingir estar enfermo atraía atención? ¿Has fingido estar enfermo toda la vida para conseguir amor y atención? ¿Quién era la víctima o el mártir en tu sistema familiar? ¿Cómo actuás hoy con esos mismos rasgos? ¿Te gusta lo que obtienes representando al «pobre de mí»?

LA CASA ¿Cómo era la casa o las casas de tu infancia? ¿Eran limpias, cómodas, seguras y acogedoras? ¿Sentías que las cuidaban por amor o por deber? ¿Era tu casa una ruina y un basurero? ¿O tal vez era aséptica como una sala de hospital, donde no se permitía que nada se ensuciara?

EL DINERO ¿Cómo se relacionaba tu familia con el dinero? ¿Les causaba gran ansiedad y preocupación? ¿Hablaban mucho de él? ¿Lo trataban de manera realista? ¿Era el dinero el problema central de la vida de tus padres? ¿Eran tacaños o derrochadores? ¿Peleaban por él? ¿No hablaban nunca de él? ¿Tuvieron dificultades económicas? ¿Vivían en el síndrome de «el mundo me debe la vida»? Observá bien cómo manejaron el dinero: te dará pistas sobre tus conflictos y frustraciones con el dinero hoy.

LA CONVERSACIÓN Y EL CONTACTO ¿Cómo eran la interacción y la comunicación en tu familia? ¿Tenés idea de qué hablaban? ¿De qué eran las conversaciones, si las había? ¿Quién dominaba la conversación? ¿Quién nunca hablaba con franqueza? ¿Tu madre o tu papá eran zombis silenciosos, aislados, formales, muertos? ¿Cómo eran las muestras de cariño? ¿Cómo reaccionaban los miembros de tu familia cuando se tocaban, si acaso lo hacían? ¿Mamá y papá se expresaban afecto físico, se abrazaban?

EL CASTIGO ¿Qué hacían tus padres cuando vos o tus hermanos se portaban mal? ¿Cómo los castigaban? ¿Te disciplinaban con sermones, o recibías nalgadas, golpes, puñetazos, patadas o insultos? ¿Te castigaban con una disciplina de mano de hierro que te hacía sentir rechazado? ¿Huías del castigo y aprendiste así que el comportamiento negativo rinde frutos? ¿O usaban la mano firme de la disciplina cubierta con el guante de terciopelo del amor, enseñándote a distinguir el bien del mal de tal modo que podías aceptar un castigo justo sin sentirte rechazado, herido o abandonado?

LOS HERMANOS Cuando nació un nuevo bebé, ¿te enseñaron que era *nuestro* bebé, para que pudieras recibirlo con amor, o era el bebé de mamá y papá? ¿Te sentiste excluido, rechazado e insegura cuando llegó? Ayer estabas en los brazos de mamá y papá; hoy alguien ha usurpado tu lugar. El resultado es

la rivalidad entre hermanos. ¿Cómo te afectó el orden de nacimiento? ¿Cómo fue ser hijo único? ¿El mayor? ¿El del medio? ¿El menor? ¿Tus padres fomentaron la rivalidad? ¿Alguno de ellos te reclutó, a vos y a los demás hijos, para ponerse de su lado contra el otro? ¿Hubo una división de los hijos — unos de mamá, otros de papá— que provocara conflictos interminables? ¿Cómo es tu vida hoy? ¿Formar alianzas y tomar partido sigue siendo un problema para vos?

La rivalidad entre hermanos es un delito. Las personas más cercanas a vos, biológica y fisiológicamente, son tus hermanos y hermanas: son cortes de la misma tela. Te pareces más a ellos de lo que jamás podrías parecerle a mamá o a papá, porque vos y ellos son una mezcla de ambos. Y sin embargo, a la mayoría de nosotros nos han privado de relaciones positivas, consistentes y amorosas con nuestros hermanos.

LOS DÍAS ESPECIALES Y LA ESCUELA ¿Cómo eran los días especiales en tu familia? Navidad, fiestas, cumpleaños: ¿eran tus días o los de ellos? ¿Eran una confusión interminable o una experiencia amorosa? ¿Cómo te sentís hoy con los días especiales? Cuando llevabas a casa tu boletín de calificaciones, ¿cómo lo recibían? ¿Era una experiencia feliz? ¿Era así como comprabas la aprobación de tus padres? ¿Era una ocasión llena de aprensión y de miedo a la crítica y al juicio? ¿Estuviste a la altura de sus expectativas, o te rebelaste vengativamente y sacaste malas notas para desmoralizarlos, obstaculizando así tu propio desarrollo?

PRESENCIA Y MIEDO ¿Mamá y papá te dieron una compañía amorosa o pusieron primero sus propios deseos? ¿Trabajaba mamá? ¿Trabajaba papá? ¿Pusieron el trabajo en primer lugar? ¿Cómo te sentías al llegar a casa y encontrarla vacía? ¿Papá era un tirano? ¿O era un blandengue? (Si es así, ¡qué modelo de hombre!) ¿Delegaron tu cuidado y tu educación en una empleada o una niñera? ¿Te humillaron delante de amigos y de extraños? ¿Quién tenía miedo de quién en tu familia? ¿Mamá le tenía miedo a papá, o papá a mamá? ¿Les tenías miedo a uno o a los dos? ¿Le tenías miedo a tu hermana o a tu hermano? ¿O eras vos quien aterrorizaba a tus padres y a tus hermanos? ¿Cuánto miedo tenías?

LA VIDA EN FAMILIA ¿Disfrutabas estar con tu familia? ¿Era divertida? ¿Cariñosa? ¿Feliz? ¿Significativa? ¿Verdadera? ¿O era deprimente? ¿Anestesiada y muerta? ¿Nada? ¿Solitaria? ¿Era como «agua, agua por todas partes, y ni una gota para beber»? ¿Cómo fue crecer en tu familia? ¿Qué aprendiste sobre la vida familiar? Mamá es el modelo de todas las mujeres, y papá el de todos los hombres. La manera en que te relacionabas con tus padres cuando eras niño es la manera en que te relacionas hoy con las mujeres, los hombres, los amantes, las parejas y tus hijos.

¿Eras el niño perfecto que enloquecía de orgullo a mamá y papá? Si es así, siempre estarás intentando demostrar tu valía y estar a la altura de sus expectativas imposibles. Y si no estaban locos por vos y no te rebelaste, seguirás involucrado en ser el señor o la señora Maravilloso para obtener aprobación, aceptación y amor de los demás.

LA SEXUALIDAD ¿Cuáles eran las actitudes sexuales en tu familia? ¿Qué sentía tu mamá respecto del sexo? ¿Y tu papá? ¿Podés siquiera imaginarlos teniendo relaciones? ¿Hubo fidelidad sexual? ¿Hubo aventuras secretas? ¿Hubo incesto? ¿Sufriste abuso sexual? ¿Cuál era el conflicto en torno al sexo? ¿Tus padres te hablaron de esto? ¿Se referían al sexo como algo saludable, limpio y hermoso? ¿Era

una parte amorosa y alegre de sus vidas, de la que se podía hablar? ¿O era algo escondido, sucio y generador de ansiedad? ¿Hicieron del sexo algo que hay que temer? ¿El mensaje era «consigue todo lo que puedas, pero que no te atrapen»? ¿Era un deber? ¿Algo que temer? ¿Algo que reprocharle al cónyuge? ¿Algo para curar el dolor de cabeza? ¿Algo que las mujeres de la familia no hacían? ¿Algo pecaminoso salvo en el matrimonio?

Si sos homosexual, hombre o mujer, ¿cómo han afectado las actitudes de tus padres a tu forma de vida? ¿Te avergüenzas de tu identidad sexual? ¿Vivís una doble vida, pretendiendo ser heterosexual? Puede que incluso estés luchando por reprimir tu verdadera identidad sexual para complacerlos. Si es así, el resultado final es tensión, ansiedad, infelicidad y depresión.

Cualesquiera que hayan sido esos mensajes sexuales de la infancia, probablemente los lleves a tu vida adulta, o te hayas rebelado contra ellos y sigas sintiéndote en conflicto. ¿Cómo has recreado tu sistema familiar en las relaciones que tenés o que no tenés? ¿Cómo afrontas hoy los mensajes que recibiste en la infancia sobre el amor? ¿Y sobre el cariño? ¿La intimidad? ¿La emoción? ¿Cómo afrontas los sentimientos de insuficiencia y de devaluación que te inculcaron? ¿Alguno de tus padres era adicto, tomaba pastillas o era hipocondríaco? ¿Y vos hoy?

Si nunca aprendiste a confiar en tus padres, o si ellos desconfiaban de vos, entonces nunca aprendiste a confiar en vos mismo ni en los demás. De niños nos enseñaron a depender de mamá y papá para todas nuestras necesidades. Si nos traicionaron al no satisfacer nuestra necesidad emocional de amor, entonces, ya adultos, quedamos atrapados entre desearlos y necesitarlos, o resentirlos. La mayoría desperdiciamos la vida buscando a la mamá y al papá cariñosos y confiables que necesitábamos y no tuvimos.

Este tipo de conflicto fomenta la destrucción de nuestras relaciones. Aunque una parte de nosotros tiene hambre de amor y quiere conseguirlo, al final ganan los programas automáticos de la infancia. Sin saber nada mejor cuando somos niños, absorbemos el sistema familiar e interiorizamos los programas y las negatividades de los padres por amor negativo. Cuando recreamos compulsivamente los viejos guiones familiares en nuestra vida actual, el resultado es rechazo, infelicidad, soledad e inseguridad.

Desde el punto de vista intelectual hay que deducir que nuestros padres son responsables pero no culpables, igual que nosotros. Pero ¿desde cuándo el intelecto, por sí solo, puede modificar conductas emocionales negativas? Si nuestro intelecto fuera tan inteligente y tuviera las respuestas correctas, ya estaríamos bien.

Al responder estas preguntas con sinceridad habrás reunido una gran cantidad de material. El guión familiar de tu infancia creó las capas de mentiras, pretensiones, patrones y programas del amor negativo. Esas capas pueden deshacerse. Podés ser libre. Podés redescubrir tu propio asombro, tu perfección y tu capacidad de amar. La liberación del amor negativo puede lograrse.

La Cuadrinidad

Sus componentes y sus efectos

En 1967 creé el término «Cuadrinidad». Se refiere a los cuatro aspectos del ser: físico, emocional, intelectual y espiritual.

Nuestro cuerpo físico alberga el cerebro físico y la mente no física, o fuerza vital. Los componentes de la mente son la trinidad de emociones, intelecto y espíritu. El cerebro físico es el vehículo, el órgano que hace posible la actividad mental. El esfuerzo científico aún no ha demostrado la existencia física de la «mente». Nuestra premisa es que el alma-mente es la fuerza vital, la energía electromagnética que opera el cuerpo; al desconectarse de él surge el fenómeno de la muerte corporal.

Dado que nada se pierde, sino que sólo cambia de forma, ¿qué sucede con esta energía? Proponemos simplemente que es parte de —y proviene de— una fuente espiritual o fuerza vital no física, mayor, y por lo tanto es indestructible. Ya es hora de que el componente espiritual de nuestra mente, nuestra verdadera esencia, se use para superar los problemas causados por nuestra programación infantil.

¿Creerías que es posible experimentar y presenciar directamente la realidad de tu ser espiritual, tu esencia perfecta, así como la Fuente —la Luz— de la que proviene? Una visualización mental hábilmente conducida puede llevarte a contactar y conectar con esa parte perfecta de tu ser. Cuando te identificas con tu propia esencia espiritual, tu cuerpo y tu cerebro pueden convertirse en aliados y ayudarte a traer paz a los otros dos aspectos de tu mente: tu intelecto atribulado y tu niño.

Un diamante hermoso, perfecto e indestructible, cubierto de tierra y de mugre, oculto a la vista. La suciedad es el Síndrome del Amor Negativo. Sólo hay que retirarla y la brillante esencia de diamante quedará revelada.

Desafortunadamente, nuestro yo espiritual o esencia perfecta ha sido cubierto y escondido progresivamente por la negatividad de los patrones de nuestros padres desde la concepción. Esa esencia es tu verdadera realidad y nunca se ha perdido: sólo ha sido encubierta y ocultada a tu percepción. ¿No es hora de descubrirla y dejar brillar su esplendor? Para lograrlo debes atacar el Síndrome del Amor Negativo en los cuatro niveles de tu ser: físico, emocional, intelectual y espiritual. Cualquier cosa menor daría lugar a una resolución parcial, no total.

La solución que buscamos es la integración positiva de los cuatro aspectos del yo: la Cuadrinidad. Para que eso suceda debemos encontrar la total autoaceptación, el perdón total hacia nosotros mismos, el reconocimiento total de nuestro propio valor y el amor sincero por nosotros mismos. Entonces, y sólo entonces, podremos deshacernos del amor negativo. Lograrlo exige la valentía de un autoexamen honesto y el deseo de aceptar el desafío.

Para deshacernos del amor negativo debemos encontrar:

- 1 **Comprensión** sin condena hacia nuestros padres reales y sustitutos.
- 2 **Compasión** por la infancia que vivieron.
- 3 **Perdón** por lo que nos hicieron y por lo que les hicimos.
- 4 **Aceptación total** de ellos por quienes y por lo que fueron y son.
- 5 **Amor** por quienes son, sin expectativas irreales.

Sólo entonces seremos libres para amarnos plenamente a nosotros mismos. No hay meta ni logro más valioso en la vida que poner fin a la charla negativa, eterna y perenne, que suena en nuestra cabeza, y encontrar la paz interior.

La Fuente y la Luz

Durante miles de años la humanidad ha tratado de comprender y aceptar el misterio de la vida y de la creación. Una hipótesis perdurable sostiene que la «Fuente» es una energía no física, sobrenatural, inteligente, amorosa y perfecta. Aunque la forma en que la gente ve a esta autoridad última ha sufrido numerosas metamorfosis, la creencia en su existencia persiste, incluso en esta época de predominio de la racionalidad científica. Nuestros antepasados, para relacionarse con ese poder abstracto, crearon diversos «dioses» simbólicos: símbolos de su creencia en un ser superior no físico. A esas imágenes se les dirigían oraciones y ofrendas para obtener favores, ayuda, orientación y buena suerte. Las formas de adoración de ídolos continuán hasta hoy. El concepto monoteísta judeocristiano e islámico de un poder invisible evolucionó a partir de esos primeros sistemas de creencias.

Filosofemos: si nuestra energía vital invisible, a la que llamamos alma-mente, proviene de una Fuente creativa, se deduce que debemos poseer las cualidades atribuidas a esa Fuente. Y sus atributos principales son la capacidad de amar y el ejercicio del libre albedrío.

La humanidad ha buscado incesantemente formas de conectarse y entrar en comunión con esa fuerza que algunos llaman Dios. A lo largo de los años, muchos hombres y mujeres han testificado haber experimentado precisamente esa conexión. La descripción común es la de unidad, alegría, felicidad completa, paz, perfección y amor. Cuando se experimenta, ese momento de verdad e iluminación a menudo cambia la vida, y el miedo a la muerte suele superarse. La experiencia es una poderosa visualización de estar bajo una luz blanca, brillante pero no cegadora.

Mucho se ha escrito sobre quienes, cerca de la muerte, recuerdan haber emergido de la oscuridad a una magnífica luz blanca y amorosa, con paz, perfección y amor esperándolos. Algunos buscadores deciden alcanzar ese momento de iluminación por caminos religiosos orientales u occidentales. Los gurús de Oriente nos invitan a seguir su metodología con el objetivo de experimentar el momento sublime que llaman *satori*. Aunque se gastan vidas y fortunas en la búsqueda, pocos alcanzan la meta y, si lo logran, rara vez es una experiencia duradera. La religión propone que tengamos fe y aceptemos la Luz, Dios; muchas veces eso toma la forma de una advertencia o incluso de una amenaza, porque si no obedecemos se nos dice que podemos ser condenados. Si actuamos con cautela, podemos comprar seguridad y hablar de labios para afuera de nuestra religión y de Dios.

Pocos han tenido la experiencia de ver una entidad a la que podrían llamar «Dios». Quienes han experimentado la iluminación dan fe de una magnífica luz blanca y del sentimiento de estar en presencia, por así decirlo, de Dios. Informan que en las visualizaciones mentales suelen aparecer figuras simbólicas, como los profetas, que ayudan a personalizar la experiencia. Ese «ser» asume el papel de amigo, protector, mentor, guía espiritual o maestro; con él ocurre a menudo una comunicación telepática que brinda mucho consuelo, sabiduría y conocimiento.

El Viaje de la Luz

En 1976, Ron Kane —terapeuta y viejo amigo mío— y yo discutíamos el fenómeno de estar en la Luz. Se me ocurrió que, si realmente proveníamos de esa Luz, seríamos capaces de comunicarnos y hacer contacto con ella directamente y a voluntad, sin intermediarios. Si eso fuera universalmente posible, tendríamos prueba positiva de que nuestra esencia es la perfección, y no los programas negativos de nuestra existencia en el plano terrenal. Además, pensé que la experiencia de estar en la Luz resultaría en la unión de los yoes físico y espiritual en un pacto. Con tal alianza tendrían la energía necesaria para someter los obstinados y autorresistentes programas emocionales e intelectuales del amor negativo. Eso prepararía el escenario para una forma de ser más positiva, pacífica y productiva.

Erradicar la causa del Síndrome del Amor Negativo nos da el poder de controlar y atenuar los efectos de nuestro «lado oscuro». Ese lado oscuro, descrito a lo largo de la historia, no es más que la encarnación de nuestros patrones negativos.

Y ocurrió. En 1976 desarrollé un Proceso en el que todos pueden entrar en la luz de la paz. La experiencia resultó ser invaluable: si lo desea, cualquiera puede experimentar y volver a experimentar su ser espiritual siendo y estando en la Luz.

La «Revelación Mental del Viaje de la Luz» proporcionó el catalizador necesario para controlar y minimizar la autorresistencia del niño emocional y del intelecto. El efecto es reducir en gran medida el tiempo necesario para un cambio exitoso, acelerando el día de la integración y de la resolución. Esta técnica le da al niño y al intelecto la oportunidad realista de poner fin a la autorresistencia y entregarse al yo espiritual, al yo real.

El Viaje de la Luz se realiza mediante visualización e implica el uso de imágenes mentales. En el sueño físico, nuestra mente se comunica con nosotros incesantemente en forma de sueños. En estado de alerta, se comunica con el cuerpo y el cerebro a través de pensamientos, ensoñaciones, imágenes y visualizaciones. Cuando decimos «en el ojo de la mente» nos referimos a la capacidad de nuestra psique para proyectar imágenes sobre el cerebro. Dado que la mayoría de las causas de fondo de nuestras negatividades son de naturaleza inconsciente, en nuestro trabajo empleamos la visualización para acceder a las verdades necesarias, haciendo contacto consciente e inteligente con la psique inconsciente. El aspecto inconsciente de nuestro ser nunca miente: siempre mostrará nuestros sentimientos reales, de forma realista o simbólica. Las Revelaciones o Viajes Mentales —llamados así porque la mente lo revela todo— son una herramienta importante del Proceso y dan acceso a las verdades ocultas de la Cuadrinidad.

Los ejercicios del Proceso

Cómo llevar todo esto a tu propia vida

Hasta aquí, el diagnóstico. Lo que sigue es el trabajo: ver de qué maneras —sutiles o evidentes— adoptaste los patrones negativos de tus padres. Antes de empezar conviene reconocer cuatro defensas capaces de derrotarnos incluso antes de comenzar: la negación, la invalidación, el cinismo y el escepticismo.

La negación es la defensa primaria, la que aprendimos muy temprano: primero para no ver la negatividad de nuestros padres y más tarde para no ver la propia. La invalidación, de la que ya hablamos en el Capítulo II, nos da la excusa para renunciar a nosotros mismos y negar quiénes somos en realidad. De ahí nacen el escepticismo y el cinismo, y con ellos la creencia de que no podemos ser libres.

Mientras hacés estos ejercicios, prestá atención a si quedas atrapado en alguna de esas cuatro defensas. Si ocurre, detenete y preguntate cómo la aprendiste y de quién. Nada de esto exige creer nada de antemano: sólo honestidad y curiosidad sostenidas hasta el final.

Ejercicio 1. Reconocer los rasgos

Tomate tu tiempo. Se te pide que seas a la vez participante y espectador: que registres lo que recordás y lo que sentís, sin discutirlo mientras aparece.

Las listas del Capítulo II están agrupadas en tres categorías —rasgos de desapego y falta de contención, actitudes negativas y advertencias negativas— y allí figuran junto a su antítesis positiva. Aquí las tenés en forma abreviada, para marcar. Lee cada línea y marca la casilla de *madre* o *padre* cuando el rasgo describa a uno de ellos. Dejá la columna *yo* en blanco: volverás a ella al terminar el Ejercicio 2.

DESAPEGO Y FALTA DE CONTENCIÓN	MAMÁ	PAPÁ	YO
No brinda apoyo, no le importa	☐	☐	☐
Cumple por obligación, sin calidez	☐	☐	☐
Frío y sin afecto	☐	☐	☐
Negligente y poco confiable	☐	☐	☐
Sin compromiso con los demás	☐	☐	☐
Poca o ninguna expresión de sentimientos	☐	☐	☐
Insensible o indiferente en los vínculos	☐	☐	☐
Valora más las cosas que a las personas	☐	☐	☐
Mezquino, egoísta	☐	☐	☐
Falta el respeto a su pareja, a sus hijos, a los demás	☐	☐	☐
Indiferente a los demás	☐	☐	☐

DESAPEGO Y FALTA DE CONTENCIÓN	MAMÁ	PAPÁ	Yo
Retiene la aprobación	☐	☐	☐
Ignora lo bueno que hacen los demás	☐	☐	☐

ACTITUDES NEGATIVAS	MAMÁ	PAPÁ	Yo
No tengo tiempo para vos	☐	☐	☐
No me alcanza el amor para todos	☐	☐	☐
No me importas	☐	☐	☐
Yo soy más importante que vos	☐	☐	☐
No puedo con los sentimientos negativos	☐	☐	☐
No me molestes con eso	☐	☐	☐

ADVERTENCIAS NEGATIVAS, DICHAS DE FORMA EXPLÍCITA O IMPLÍCITA	MAMÁ	PAPÁ	Yo
No sos suficiente	☐	☐	☐
Los sentimientos no importan	☐	☐	☐
Si te metés en problemas, no te voy a querer	☐	☐	☐
No me toques	☐	☐	☐
No cuentes conmigo	☐	☐	☐
No me hables	☐	☐	☐
No demuestres amor	☐	☐	☐
A los niños se los ve, pero no se los escucha	☐	☐	☐
No me cuentes tus problemas	☐	☐	☐
Vos me necesitás a mí	☐	☐	☐
Quédate fuera de la vista, hazte invisible	☐	☐	☐

Ejercicio 2. Volver a tu infancia

El cuestionario del Capítulo III es la herramienta de este ejercicio. Volvé a él con lápiz y papel y trabajalo sin apuro, pregunta por pregunta, hasta rastrear cada patrón actual hasta su origen en tu sistema familiar.

Antes de empezar, respirá hondo unas cuantas veces, dejá que el cuerpo se afloje y despejá la mente. Permitile volver a los recuerdos de la infancia y visualizate lo más pequeño que puedas: reviví lo que era ser vos de niño. Si te cuesta recordar o visualizar, hacé lo que puedas y aceptá lo que venga. Conviene anotar las escenas y los episodios que las preguntas disparen.

Puede doler. Es una etapa necesaria antes de la cura: dale permiso a tu memoria para revivir el pasado con la tristeza que traiga consigo.

Cuando termines, volvé a las listas del Ejercicio 1 y mirá tu propia vida. Preguntate con toda honestidad cuántos de esos rasgos, actitudes y advertencias están hoy en vos —en tus actitudes, en tus comportamientos, en tus patrones— y marcá la columna *yo*. Al terminar sabrás exactamente de quién aprendiste cada uno.

Ésa es la conexión vivencial con el Síndrome del Amor Negativo.

Reconocer y admitir hasta qué punto nos parecemos a nuestros padres es muy difícil: es un nivel de autoconocimiento que la mayoría de las personas nunca intenta alcanzar. Incluso cuando se alcanza, suele quedar algo de negación, que permite reconocer sólo las cualidades positivas de los padres, o repartir culpas entre ellos y nosotros mismos por la vergüenza que aparece cuando actuamos en contra de nuestro propio bien.

Los resultados del Proceso

Lo que queda cuando la programación se afloja

Muchas personas llegan, tras un trabajo intenso sobre sí mismas, a reconocer cuánto se parecen a sus padres, y entonces se sienten impotentes: no ven otra manera posible de ser. En más de cincuenta años de trabajo con decenas de miles de personas comprobamos que la libertad es posible. Los patrones del amor negativo fueron aprendidos y adoptados, y por eso mismo pueden desadoptarse. Aquel diamante del Capítulo IV nunca se perdió: sólo está cubierto, y la tierra que lo cubre puede retirarse.

El amor es la esencia de la vida, y liberar su poder es un acontecimiento asombroso, un verdadero regalo de la Luz. Nadie puede decirte cómo será tu vida ni qué camino tomarás. Lo que sí puede decirse es que es difícil vislumbrar la maravilla de la vida mientras llevas puestos los anteojos del amor negativo. Cuando el camino se despeja, se abren puertas de posibilidad y de oportunidad de maneras imprevisibles.

El Proceso integra los cuatro aspectos del ser —físico, intelectual, emocional y espiritual— desatando el nudo que nos ata al legado del Síndrome del Amor Negativo. La autoaceptación, el autoperdón, el reconocimiento del propio valor y el amor propio incondicional son las llaves. Una vez despegadas las capas de programación negativa, la vida puede vivirse de verdad en el presente, con libertad, amor y paz.

La satisfacción genuina y el amor incondicional no son una aspiración lejana: te pertenecen.

ESPACIO PROPIO

Notas personales

Para las escenas, las frases y los nombres que fueron apareciendo.

Robert Hoffman (1921–1997)



Bob Hoffman, reconocido por su capacidad intuitiva, fue un hombre talentoso y generoso. Dedicó su vida a despertar en las personas el poder asombroso del amor que habita en cada uno de nosotros, con la convicción de que el amor incondicional es el derecho de nacimiento de todo ser humano. Plasmó esa convicción en una potente modalidad de aprendizaje vivencial, conocida hoy como el Proceso Hoffman.

Su intuición fundamental le llegó en 1967. Durante los cinco años siguientes colaboró con psicoterapeutas y psiquiatras para acompañar a personas de manera individual. En 1972, junto con el psiquiatra Claudio Naranjo, comenzó a presentar su método como un curso grupal de trece semanas, con dos encuentros por semana.

Lo llamó Proceso Fischer-Hoffman, en honor al médico Siegfried Fischer, ya fallecido. Durante los doce años siguientes, el Proceso Fischer-Hoffman se ganó una reputación de resultados profundos y duraderos. En 1976 Bob publicó *Getting Divorced from Mother and Dad* («Divorciarse de mamá y papá»), en E. P. Dutton and Co.; más tarde fue reeditado como *No One is to Blame. Freedom from Compulsive Self-Defeating Behavior* («Nadie tiene la culpa: libertad frente al comportamiento compulsivo autodestructivo»).

En 1985 reformuló el programa como un retiro residencial intensivo de ocho días, lo rebautizó *Hoffman Quadrinity Process* e inició ocho años de desarrollo y refinamiento. Hoy se lo conoce como el Proceso Hoffman y se dicta en quince países ante miles de participantes cada año; en 2013 atravesó una nueva renovación hasta convertirse en un programa de una semana.

Bob se retiró de la enseñanza del Proceso en 1991, pero siguió activo en el Instituto hasta su muerte, en 1997.

Referencias y notas

- i Ken Wilber, *The Eye of Spirit*, pág. 39. Shambhala, 1997.
- ii Ralph Waldo Emerson, *The Over-Soul*.
- iii Thomas Lewis, Fari Amini y Richard Lannon, *A General Theory of Love*, págs. 70 y 75. Random House, 2000.
- iv John Bradshaw, *Healing the Shame That Binds You*, pág. 43. Health Communications, 1988.
- v Karen Horney, *Our Inner Conflicts. A Constructive Theory of Neurosis*, pág. 41. W. W. Norton and Company, 1945.
- vi Alice Miller, *For Your Own Good*, págs. 247-248. Farrar, Straus and Giroux, 1983.
- vii Claudio Naranjo, *The Quadrinidad Process: A New Synthesis*, pág. 7. Monografía, 1993.

Créditos y nota de esta edición

Basado en «The Negative Love® Syndrome», ensayo de Bob Hoffman, © 1984 Hoffman Institute Foundation. © 2009 Hoffman Institute Foundation. Todos los derechos reservados. Este ensayo, o partes de él, no puede reproducirse de ninguna forma sin autorización escrita de Hoffman Institute Foundation. Los términos *Negative Love*, *Quadrinity Process*, *Hoffman Process*, *Hoffman Institute* y el logo de Hoffman son marcas registradas a nivel internacional de Hoffman Institute Foundation.

Nota de esta edición: los cuatro capítulos provienen de una traducción del portugués al español que fue revisada por completo —se restituyó el orden del texto, se corrigieron nombres, títulos de obras y referencias, y las listas de rasgos, actitudes y advertencias se reorganizaron en pares negativo/positivo—. Los ejercicios, el cierre, la semblanza y las referencias se integraron a partir del material del Proceso, evitando repeticiones con los capítulos. Es una traducción y adaptación libre, no oficial, realizada para uso personal y de estudio dentro de un grupo cerrado; no sustituye al material original ni está autorizada ni revisada por Hoffman Institute Foundation.

ESPACIO HOFFMAN DE ARGENTINA

© 2026 Espacio Hoffman de Argentina. Todos los derechos reservados. Av. Sgto. Cayetano Beliera 1 (Ruta 8), B1629 Pilar, Provincia de Buenos Aires, Argentina. www.procesohoffman.com · +54 9 11 3241-4509 · +54 9 11 3241-4507