

Peter Bourquin:

Testimonio de Micaela: “Soy una gemela solitaria”

Este artículo es un testimonio extraordinario. Fue escrito por una participante de nuestros dos talleres de sanación para gemelos solitarios, e ilustra su proceso interior a lo largo de dos años. Gracias a la gran capacidad de Micaela de observar sus estados internos y cambios y encontrar después palabras para ello, nos deja participar en la complejidad de la realidad que significa ser un gemelo solitario, y en su proceso de sanación.

Este testimonio está compuesto por tres partes: un breve mail antes de la primera participación, una reflexión sobre la experiencia del primer taller y los cambios posteriores que ocurrieron a lo largo del año siguiente, y un resumen escrito meses después de la participación en el segundo taller.

Antes del primer taller

Yo no sabría bien describir mi "experiencia de gemelo solitario", pero lo que sé, es que cuando he leído, hace algunos meses, la página de presentación del taller y los conceptos que Peter había escrito, sentí algo muy fuerte y empecé a llorar. Así, sin más, delante del ordenador. Me reconocía por completo en lo que estaba leyendo. Y de repente se me ocurrió algo que casi se me había olvidado, un recuerdo de hace mucho tiempo que había como removido y que en este momento volvía a mí y es como si tuviera mucho sentido: me veía yo niña, tenía unos 6-7 años y estaba en la bañera de mi casa duchándome. De repente empiezo a llorar, desesperada. Mi madre llega corriendo, preocupada, y me pregunta que había pasado. Yo, llorando como una magdalena, le contesto "lloro porque esta vida no existe, nosotros no existimos, ¿qué hay después de todo esto? Morimos y no hay nada! No existimos de verdad! Es un momento dentro mucho tiempo y no tiene sentido!"

Mi madre no sabe que contestarme, intenta consolarme pero sus palabras no alivian mi pena.

Siempre me he sentido acompañada por esta sensación de precariedad, de "esto está a punto de acabarse", de duda existencial. En mi vida, lo veo reflejado en la dificultad que siempre he tenido - y tengo todavía - al compromiso a largo plazo (que sea una formación, un trabajo, la boda...), a tomar decisiones, a planificar y a elegir una dirección. La sensación de que "es siempre demasiado tarde", de sentirme mayor ya cuando era niña y no haber disfrutado de la inocencia de mi niñez. Tengo ganas ahora mismo de liberarme de todo esto, porque me siento como en una jaula y por fin la veo...

Después del primer taller

Llevo meses con la idea de escribir algo sobre el taller de Gemelo Solitario...

Escribirlo me ayuda a integrar y sentir con fuerza otra vez el poder sanador de lo que he descubierto, aún así sin olvidar como me he sentido, como ha sido para mí el hecho de perder a mi hermano y "tener que nacer" aunque en ese momento no quisiera. Vivir con estas sensaciones de "Gemelo Solitario" hasta ahora.

Siento que es importante que esto incluya también el saber reconocer y ver las pautas que se repiten a lo largo de mi vida, aceptarlas (aunque cueste porque están tan radicadas) y poder actuar de manera distinta gracias a que ahora sé – por fin - de donde llegan. A través de la experiencia vivida he podido darme cuenta de muchísimos bloqueos y patrones que habían recurrido a lo largo de toda mi vida y en ese taller, por primera vez, fue posible "plantar una semilla distinta" para que, a partir del día después pudieran modificarse.

Lo que ha cambiado gracias al Taller de Sanación de Gemelos Solitarios....

1) Mi relación con mi Interior y con lo Femenino

El patrón: *Pues...soy una Mujer. Eso, que parece evidente, nunca lo había sido tanto para mí. Siempre me había sentido más hombre que mujer, en la forma de relacionarme con las personas, en la forma de vivir el trabajo, en la manera de ver la Vida. Incluso cuando era más pequeña me cortaba el pelo para parecer un chico y muchas personas dudaban que fuera lesbiana. Yo siempre he tenido claro que me gustaban los chicos, pero siempre con una cierta culpabilidad rara.*

Siempre he tenido más amigos hombres que chicas y, yo misma, muchísimas veces me he mirado al espejo durante mi vida enfadada conmigo misma preguntándome "¿Por qué he nacido mujer?".

El descubrimiento: *Ahora sé – entre posiblemente otras cosas - de donde viene. Mi gemelo era un chico. En uno de los ejercicios que hicimos a lo largo del taller sentí mi cuerpo bloqueado y exactamente la misma sensación corporal que había sentido otras muchas veces, de no-capacidad de escucharme, de no saber lo que quería como si una "voluntad superior" me pidiera algo y yo tuviese que renunciar a lo mío para poder satisfacer a esta persona tan importante para mí que "me pedía" y que me arrastraba. ¡Y, en este momento, yo ya no quería ser una chica! Yo quería vivir por mi gemelo: ser un hombre, trabajar como un hombre, hacerlo todo bien. Con esta fractura permanente en mi y esta pregunta: ¿Quién soy yo?*

¿Por qué no consigo escucharme ni saber lo que quiero? ¿"Donde está Micaela"? Y cansancio...mucho mucho cansancio, porque al final era no hacer ni una cosa ni la otra, siempre en el medio de dos cosas, sin poder acabar ni una y con la culpabilidad por las nubes.

El Cambio: *No sé como ha pasado, pero desde ese día consigo "sentirme" y escucharme más, sencillamente porque, al reconocer esa "otra voz", cuando la noto sé que no soy yo y consigo reconocerle como algo fuera de mí. Esto me permite no hacerle caso y tomar mi decisión independiente. He aprendido a reconocer un poco más cuando habla mi "lado hombre", a sonreírle y decirle que soy una chica. Que no puedo ser un hombre y ahora, por fin, quizás no lo quiero. No es fácil, porque es un patrón muy arraigado y cuesta mucho llegar a la profundidad de lo que realmente*

quiero – siempre noto este “eco” -, pero tengo la sensación que voy más directa hacia una dirección que finalmente reconozco como mía, sin culpabilidad.

A raíz de este movimiento hacía mi interior y mi feminidad, siento que ha cambiado bastante mi percepción y mi relación con

2) Mi relación con el trabajo y “el hacer”:

Como explicaba antes, siempre he tenido en mí una voz que me “empujaba a hacer más y más”. De manera compulsiva. Siempre me ha costado parar, sobre todo el trabajo, pero también en “tomarme mi tiempo libre sin hacer nada”. Casi imposible antes imaginarlo. Ahora estoy en el proceso – porque no puedo decir que el cambio se ha dado por completo, me falta bastante -, pero sí detecto más a menudo esa voz...y decido no seguirla. He aprendido a parar más, a escuchar a mi cuerpo. Repito, es increíble como en muchos años de terapia personal ya había llegado a conclusiones similares con respecto a muchos temas, y seguro que tiene mucho a que ver la relación con mi padre también, pero sin embargo no había sido una comprensión tan profunda y “vivencial” del patrón y, al final, se había quedado en una esfera mucho más mental. Ahora, después del taller de gemelo solitario, es distinto porque yo he “vivido mis límites” en el presente. No podía moverme porque yo sentía a mi gemelo detrás de mí y sentía que me pedía más. Yo lo sentía de verdad. No se trata de recuerdos, se trata de mí y ahora, de sentir mis bloqueos y ver con claridad lo que está pasando. Por eso ha sido tan único y siento que verdaderamente ha provocado en mí unas grandes ganas de cambio. Se trata de reconocer y ver que tengo las herramientas para poder “dar el paso” porque hay una parte que no me corresponde. Es un gran alivio y una gran motivación: ¡yo puedo cambiar de verdad!

3) Mi relación con mi madre (y mi padre)

El patrón: *Siempre había sentido como una relación un poco distante con mis padres, a pesar de que ellos siempre han estado por mí en todo momento de mi vida. Y no llegaba a dar una explicación. Como si no pudiera acercarme demasiado a ellos físicamente ni emocionalmente, a pesar de lo que los quería. Al final, en los años de trabajo de terapias personales que he estado haciendo, había salido algo relacionado*

con un momento concreto de mi infancia, que había sido supuestamente “el corte”. La explicación tenía sentido, pero yo siempre había advertido que había algo desde más atrás, porque no tenía recuerdos de sensaciones distintas (y tengo recuerdos muy claros desde los 2 años)....

El descubrimiento: Durante el taller, al “renacer”, el sentido de culpabilidad hacía mi hermano muerto era tan fuerte y las ganas de quedarme con él tan viscerales que, sencillamente, no quería salir a la Vida. No quería vivir. Veía mi madre que me miraba con Amor y yo no podía hacer lo mismo, estaba desesperada y además no conseguía contárselo. Mi madre no me podía entender. Pero me miraba con esos ojos de Amor, y yo me hubiese marchado corriendo. Y mi padre, detrás, que yo sabía quería un niño...y yo que era una niña... ¡si solo supiera! Ambos me miraban con Amor, pero yo no podía.

El Cambio: ha sido para mí una revelación muy dura entender que no eran mis padres que habían cortado su Amor hacia mí, sino que había sido yo que, durante toda mi vida, me había sentido sin capacidad de tomarlo. Que difícil aceptar eso.... Volví a casa del taller realmente destrozada. Lloré toda la noche. Pero con una luz nueva sobre las cosas: por fin lo había visto, era – y es – ¡un Amor tan bonito...! ¡Y yo lo quiero! Ahora, por fin, puedo mirar a los ojos a mis padres, puedo reconocer este amor y puedo aceptarlo. Este cambio ha sido tan espectacular...sobre todo hacia mi madre. Me acuerdo la primera vez que volví a la casa de mis padres después del taller, ¡la miraba con ojos tan distintos! Y fue muy bonito porque, por primera vez en mucho tiempo y sin explicaciones, durante estos días nos abrazamos muy fuerte, llorando las dos.

4) **Mi relación con mi pareja**

El patrón: Siempre me he enfadado con mis parejas porque no me daban lo que yo quería. Porque no conseguían llenar ese “vacío” que yo sentía. “Y si no lo sabe hacer mi pareja, ¿quién lo hará?”, me preguntaba. Este mecanismo perverso provocaba al final alejamiento porque yo, decepcionada por lo que – según mi percepción - “no me daban”, buscaba por otro lado. Sin embargo yo nunca he podido lidiar con las rupturas y las separaciones. Un sufrimiento imposible. Así que este “me quedo insatisfecha

porque no puedo irme” veo que me recuerda ahora mucho al “no me puedo separar de mi hermano aunque sepa que ya está muerto” Es una sensación que me ha acompañado siempre, en las parejas, con los amigos, con el trabajo. Y siempre me había provocado un sufrimiento muy grande.

Por otro lado siempre he tenido muchas ganas de independencia, como si la quisiera pero en el fondo no la pudiera lograr.

El descubrimiento: *han sido varios.*

a) Antes de todo que esta relación de “simbiosis perfecta” que he vivido con mi Gemelo es única y no se puede repetir. Que no puedo pedirle a la pareja algo que sencillamente la pareja no me puede dar. Que más vale aceptar que esta experiencia no volverá y agradecer haberla vivido, de todas maneras, porque ha sido muy bonita. (Aunque el hecho de que mi gemelo fuera hombre lo complica bastante de cara a la pareja, porque es más fácil una identificación...y este es un punto a trabajar.)

b) El segundo punto es escucharme a mí y no asociar la voz de mi pareja como una segunda “voz interior del gemelo” que me dice que hacer, en consecuencia de la cual me pierdo a mí misma. Conseguir separarnos, vivir momentos juntos y otros separados y es sano así, que no pasa nada.

c) Que el no poder separarme de una pareja que ya no tiene sentido de ser me viene de la separación forzada del gemelo, que no quisiera repetir. Sin embargo el momento en el taller en que tuve que separarme de mi gemelo muerto y “nacer” fue uno de los que más me impactó en mi vida. Antes lo expliqué desde un punto de vista del “no querer nacer” y en relación a los padres, pero la verdad es que el descubrimiento más grande – y duro – fue justo un poco antes: percibir claramente cómo, a pesar de ser plenamente consciente que mi hermano estaba muerto, no conseguía dejar de abrazarlo y estar pegada a él. Que prefería eso al nacer.

Con esta nueva mirada y esta nueva consciencia reconozco ahora todas las veces en mi vida en que he estado haciendo lo mismo: aferrarme a algo que ya sabía estaba “muerto” (una relación amorosa o de amistad, un trabajo que ya no me satisfacía, un piso, un coche, etc.) y seguir tozuda allí, sin poder despegarme aunque sintiera

claramente que eso ya no era para mí. Y renunciar así a nuevas oportunidades que tenía delante. Este punto sea quizás el descubrimiento más impactante de los tres días de taller: está clarísimo, y delante de mí, como en muchas ocasiones y durante muchos años he estado prefiriendo quedarme pegada, de manera consciente, a algo “muerto” en lugar que dar un paso en otra dirección y abandonarlo....

El Cambio: *Me siento más libre, más fuerte. Veo a mi pareja y ahora reconozco que es “otro” con respecto a mí. Que nos complementamos sin “ser espejos” y que el hecho de tener gustos distintos no tiene por qué afectar a la pareja. Me tomo más espacios para mí y también los necesito ahora. Estoy bien con él pero no me siento morir si pienso en separarnos. Después de la Constelación de pareja, que hice con mi novio y en la cual salió otra vez el tema del gemelo, es muy bonito porque ahora él también conoce mi dinámica por haberla visto y me apoya en este sentido.*

Y me pregunto si tomo decisiones para “no abandonar” o para “vivir”: es como si hubiera ganado una nueva herramienta de evaluación fundamental en mi vida, una nueva brújula ¡con un nuevo Norte más sano!

Hasta he podido aceptar, yo que siempre he declarado que no me casaría nunca, de mirar con compromiso distinto a mi pareja y¡faltan sólo dos meses a la boda! ¡Qué cambio!

5) *Mi relación con mis amigas*

El patrón: *un poco lo mismo que con la pareja. Siempre he buscado en mi vida “amigas del alma”, de estas relaciones en las cuales sientes que sois inseparables...que dura un tiempo y luego se esfuma. Pero la ruptura provoca mucho dolor y se queda como un “cordón umbilical cortado”. Y luego, en este ser tan inseparables, perder mi vida y enfadarme conmigo misma por no conseguir hacer nada sin involucrar a la otra persona por un lado y, por el otro, necesitar libertad pero ya no tenerla. Y demasiado sentido de culpabilidad.*

El descubrimiento: *otra vez, que mis amigas no me pueden dar lo que busco.... Y que lo que busco además en estas relaciones no es sano, porque me lleva a sufrir mucho.*

Y que ya no quiero estar pegada a "relaciones muertas", que el desprenderse es bueno y lo quiero para mí.

***El Cambio:** conseguir salir con otra gente, no sentirme culpable por no compartirlo todo, poder tomar más distancia en general de las personas. Me siento más libre e independiente, porque ahora sé de donde viene este "impulso simbiótico" y ya no lo quiero. Incluso a veces disfruto que me moleste, porque antes intentaba alejarme y no lo conseguía.*

A raíz de todo esto, de hecho, ha cambiado mucho también:

6) Mi relación con las decisiones

Es quizás el patrón que me cuesta más cambiar, porque desde siempre me es muy difícil elegir entre dos cosas. Al final, acabo llevándome/comprando las dos. Siempre dos. Y muchas veces son iguales (dos pares de pantalones) o muy distintas (escoger entre curso de PNL o de baile). Es como si quisiera desde siempre vivir varias vidas en una, la mía no me basta. Estoy en ello, reconozco el patrón y el taller me ha otorgado mucha luz sobre esta dinámica, sin embargo en este caso cuesta más llevar el cambio a mi vida, porque toca algo muy profundo que es descubrir primero lo que soy y lo que quiero de verdad, sin ruidos.

7) Mi relación de la Maternidad

***El patrón:** Pues, simplemente siempre he pensado que no tendría nunca hijos, ni siquiera los quería. Nunca me he sentido capaz. Tenía mucho miedo sólo de pensarlo. Un boqueo imposible de gestionar.*

***El descubrimiento:** El taller de "Gemelo Solitario" me ha enseñado una gran verdad: ¿cómo podía yo plantearme ser Madre, yo que había nacido sin poder mirar a mi madre por la culpabilidad y que no quería nacer? Al salir del taller, me acuerdo que lloré mucho, porque me di cuenta que mi miedo estaba muy relacionado con mi propia sensación de no haber querido lo suficiente a mi Madre y que, al tener yo un hijo, pudiera pasar lo mismo. Así que prefería ni plantearlo: se trataba de miedo a no poder amar y ser amada. A ser una madre que no entendiera al hijo, así como yo había*

sentido que había pasado a mi propia madre ... pero ahora esta creencia se había desvanecido, al descubrir que el "corte" llegaba de mí.

***El Cambio:** Es simplemente increíble porque, por primera vez, se me ha "abierto la puerta a la posibilidad de ser madre" ... y de ser una buena madre. Antes para mí era imposible concebir un pensamiento similar!*

Después del segundo taller

Quiero continuar esta "serie" de experiencia personal en el taller de Gemelo Solitario añadiendo la vivencia del Taller II de Gemelos. Fueron otra vez unos días llenos de Amor, de Vida, de descubrimiento, de emociones.

Fue muy distinto al primer Taller. Personalmente, siento ahora más que nunca cuanto este trabajo más profundo y de "sanar segundas capas" fue necesario para mí: el hecho de dar un seguimiento a un primer taller en el cual se me había acompañado a descubrir algo de mí que ignoraba, algo que tenía tanto sentido en mi vida y que era al mismo tiempo demasiado grande como para poderlo integrar todo.

Lo que viví en el segundo Taller de Gemelo Solitario en relación a esto...

1) Mi relación con mi Gemelo

En el primer taller....:

En el primer taller descubrí que tenía un Gemelo Solitario. Que este Gemelo era chico.

Pude sentir, vivir desde lo más profundo la Verdad de cómo este hecho había condicionado hasta este momento mi vida: esta necesidad de llevar "muchas vidas" a la vez, esta sensación desde pequeña de ser un chico, este "desdoblamiento" en todo lo que hacía, sin poder encontrar un centro que fuera mío y al mismo tiempo con este sentido de culpabilidad muy grande que me acompañaba sin saber porque....

En el Primer Taller pues descubrí mi Gemelo, lo sentí....y luego murió.

Todo fue muy rápido, muy revelador y también muy duro. No sabes que tienes un hermano y, a los dos días de descubrirlo, te toca vivir otra vez este momento de la separación, un momento doloroso y quizás demasiado grande; un momento al mismo tiempo fundamental, que te abre los ojos y te permite reconocer muchas dinámicas tuyas, realmente cambiando tu realidad así como la has percibida hasta al momento.

En el primer taller, sentí que el objetivo era la Toma de Consciencia.

A posteriori, reconozco que lo que viví entonces fue sobre todo un gran “despertar”: es como si abrieras los ojos por primera vez sobre una nueva Vida tuya, sobre una nueva “tu” en relación con otro que ahora sí reconocer ser otro y que, hasta poco, formaba inconscientemente parte de ti.

El Taller II: descubrimiento:

Volver a ver “desde fuera” en los trabajos de mis compañeros del taller (y sentir que pasaba en mi interior) este dolor de sentir, vivir la relación con el gemelo, reconocerle, descubrirle, encontrar la felicidad durante un momento y, con dolor, tenerle que dejar.

Sin embargo, lo que me sorprendió fue cuanto había cambiado lo que yo sentía de cara a estos procesos que se estaban manifestando delante de mí: ya no percibía en mi esa lucha constante, resistencia, dolor, rabia y ahogo (como en el taller I), sino más bien lo que estaba sintiendo era una sensación mixta de inexorabilidad, de fuerza del Destino, de agradecimiento y de ternura. Y en paralelo, tuve ganas de volver a vivir la experiencia con mi Gemelo desde el presente.

El cambio fue muy grande. *Conseguí vivir otra vez esta “simbiosis” con mi hermano gemelo, mirarle en los ojos y sentir que eso, ya no provocaba rabia ni dolor intenso, sino un gran Amor y Gracitud. Por supuesto con Tristeza, pero fue una tristeza consciente.*

Pude agradecerle sin hablar todos estos años en que me había acompañado, en que lo había sentido tan cerca. Pude ver en sus ojos el Amor hacia mí, sin juicio, sin presión...las ganas que yo pudiera encontrar mi Camino.

Miré a mi hermano por primera vez desde el “nosotros como Adultos” en lugar que desde la separación traumática en el útero de cuando éramos niños. Desde la Vida en lugar que desde la Muerte. Así que pude verle con su fuerza, desde mi fuerza y, sobre todo, esta vez fui yo la que conseguí, tomándome mi tiempo, tomar la decisión de despedirme de él, de levantarme e ir hacia mi Vida.

¡Qué diferencia con el primer taller! Qué diferencia con este momento en que un brazo me había obligado a separarme de mi hermano mientras ambos teníamos los ojos cerrados, mientras yo luchaba para morir con él pegada a su cuerpo sin Vida, mientras no podía respirar y lo último que querría era Vivir!

Ahora sí pude mirarlo en los ojos, ahora sí pude verle y saber que nos íbamos a despedir, ahora sí pude reconocerle a él en otro sitio y yo sentir que quería vivir, levantarme e ir hacia otro futuro en el cual él no está presente físicamente, aunque siempre en parte vivirá en un lugar de mi corazón.

Fue realmente un momento fundamental de crecimiento para mí.

Y, soy consciente, que no hubiera podido vivirlo tan sólo dos años antes. Que en el primer taller el trabajo es otro, que es necesario otro espacio - y quizás también un recorrido sincero de crecimiento personal - antes de poder llegar a esta despedida “consciente y voluntaria”.

Que yo estaba allí y lo estaba logrando. Estaba tan emocionada, con miles de emociones contrastantes y al mismo tiempo sintiéndome, por primera vez, realmente “entera”, realmente Micaela. No sé como describir esta sensación porque fue muy fuerte.

2) Mi relación con mi Fuerza

En el primer taller de hace dos años, me sentí sin fuerza como Micaela. ¿Quién era yo, pues, si había estado viviendo a través de dos personas? ¿Qué era mío y que era de mi Gemelo? Me acuerdo muy bien la sensación de estar clavada al suelo, sin poderme mover, sin fuerza.

A lo largo de estos dos años fui conectando conmigo misma y fui explorando esta parte mía...ahora había llegado a un punto en que sentía estar mucho más cerca de mí y al mismo tiempo otra vez confundida, con dudas. Con ganas de "tomar mi papel" y al mismo tiempo sin poder.

El Taller II: descubrimiento:

Peter me pidió de elegir a alguien para mí hace 3 años, para mí ahora y para mí en tres años. Y a alguien para mi gemelo.

Así que pude ver, desde fuera y desde dentro a la vez, estas 3 "Micaelas"...eran tan distintas la una de la otra! Y pude también mirar desde otra perspectiva a mi hermano.

Claro, caminar es crecer, es cambiar....es un concepto tan banal y a la vez tan interno que es difícil percibir la diferencia entre un momento y el otro de la vida.

Reconocer el recorrido que he estado haciendo desde 2009, verme a mí ahora y verme a mí en tres años. Pude contactar con mi fuerza y confiar en ella, confiar en el recorrido sin prisa por correr adelante ni ganas de volver atrás.

El aprendizaje y las emociones de este ejercicio fueron tan grandes y tan profundos, tanto a nivel emocional como a nivel corporal, que lo que me pasó fue que durante las dos semanas después mi cuerpo pesaba tanto que casi no podía levantarme. Fue como "bajar a la Tierra" de golpe.

El cambio:

Desde este momento se pudieron mover muchísimas cosas en mi vida.

Siento menos miedo hacia al futuro, noto una confianza muy profunda, más que antes a pesar de que yo ya soy una persona que confía mucho en que siempre vivimos lo que nos toca vivir, siento que estoy en mi Camino y agradezco mucho estar aquí donde estoy.

Que todo lo que me ha llevado al presente tiene mucho sentido y que estoy en el buen camino hacia al futuro: tranquilidad, confianza, fuerza. Si he llegado a donde estoy

ahora, ¿por qué no podré caminar hacia a otra Micaela, distinta de la de ahora, en tres años?

Hay muchísimas otras capas que podría comentar que se han ido desvelando gracias a esta nueva experiencia, tan distinta y complementaria al taller I que, personalmente, la considero necesaria en el Camino de aprendizaje y crecimiento de Gemelo Solitario.

A mí me ha permitido vivir la experiencia desde otro lugar, haber tenido el tiempo de madurar mi relación con mi gemelo, de crecer como persona y de conectar con una parte de mi misma que desconocía tan solo dos años atrás.

Mi agradecimiento es inmenso y mi camino por delante largo...la diferencia es que ahora tengo muchas ganas y mucha ilusión por vivirlo. ¡Ya elegí nacer, y lo hice yo!

© Micaela, en 2012.