

El camino hacia Mí

Katia Condos



A mi mamá, Fede, Vasco, Tilsa y Siena.

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

La editorial no se hace responsable por la información brindada por el autor en este libro.

El camino hacia mí

© 2021, Katia Condos

Ilustración de cubierta: Muss Hernández

Edición jefe: Ricardo Guerrero, Jorge Luján

Diseño: Elke Neustdtl

Diseño y diagramación: Renzo Bravo

Armado de cubierta e interiores: Giancarlo Salinas

Corrección de estilo: Lérica Fernández, Rosario Yori y Elizabeht Bautista

Fotografía: Federico Salazar

Fotografía de solapa: Giuseppe Falla (@giuseppe falla) /

Tondero Producciones (@tondero)

Fotografía de álbum: Archivo Katia Condos

© Katia Condos y Muss Hernández

Derechos reservados

© 2021, Editorial Planeta Perú S. A.

Av. Juan de Aliaga N.º 425, of. 704, Magdalena del Mar, Lima, Perú

www.planetadelibros.com.pe

Primera edición: abril 2021

Tiraje: 2000 ejemplares

ISBN: 978-612-319-636-3

Registro de Proyecto Editorial: 31501202100052

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N.º 2021-02779

Impreso en Quadgraphics

Av. Los Frutales No. 344, Ate-Vitarte

Lima 3, Perú

Lima, Perú. Abril 2021

Índice

Prólogo	7
¿Hacia dónde vamos?	10
Capítulo 1. Madres	15
Capítulo 2. Padres	31
Capítulo 3. Hermanos	51
Capítulo 4. Amigos	59
Capítulo 5. El cuerpo	65
Capítulo 6. Hogar, dulce ahogar	79
Capítulo 7. El amor	95
Capítulo 8. Abundancia	127
Epílogo	135
Álbum de fotos	138

Gracias de todo corazón a mi mami, a Fede, Vasco, Tilsa, Siena, Phoebe, Guille, Joaquín y Daniela. Gracias a mis tíos, cuñados y sobrinos. Mi vida está rodeada de amor porque ustedes existen. Los amo. Gracias, Ricar, sin tu paciencia y tu orden no existiría este libro. Gracias a Sol, Elke, Melania, Giselle y Carla por ser mis compañeras de camino.

Prólogo

Pertenezco a una generación en la que ventilar asuntos personales y familiares de forma pública, como en un libro, simplemente no sucedía; por pudor, estaba fuera de toda posibilidad. Es el tipo de cosas que se conversaban con alguien cercano y de forma íntima o se procesaban en una terapia, en privado. Esa es una de las razones por las que me es difícil aceptar que Katia cuente su historia aquí. La otra es que mi rol en ella es protagonista.

Katia me ha dicho: “No te preocupes, mamá, las personas que la han leído piensan que eres una heroína”. Pero a mí lo que me importa es cómo me ve ella y cómo me veo yo a través de sus ojos. Después de leer varias veces el relato, aún me duele, me desconcierta y me produce desasosiego que mi hija me vea como lo hace en este libro. Me pone en una situación en la que siento que tengo que defenderme, y me pregunto ¿defenderme de qué? Si las madres solo tratamos de hacer lo mejor cuando se trata de nuestros hijos, si ellos son lo que más importa en nuestras vidas.

Tengo que admitir que me ha costado mucho digerir todo esto. Buena parte de lo que aquí se cuenta no es solo lo que le tocó a Katia, sino también lo que me tocó a mí y lo que le tocó a mi madre, quien creo que la tuvo más difícil. Todas cometimos errores, pero es lo que pasó, y así como fue, constituye parte de nuestro legado. De qué manera nos hacemos cargo de eso (y de nuestro bagaje familiar) nos define, nos enseña, nos hace crecer y nos convierte en mejores personas. Finalmente, la forma en que procesamos nuestras cargas y experiencias es lo que nos da la oportunidad de ser los seres humanos valiosos que queremos ser o somos.

Reconozco el derecho de Katia a contar su historia como la siente; pero es importante decir que no todo es blanco y negro, y que la vida tiene muchos matices. También que cada uno construye o reconstruye sus recuerdos e interpreta los sucesos de una manera singular, de forma subjetiva, y que siempre existen distintas perspectivas. Por eso, más allá de su verdad, también está la mía y mis recuerdos, que a veces son diferentes a los suyos.

Me parece que, en su memoria, mi papel está sobredimensionado y se me otorga demasiado protagonismo, pues nadie, ni las madres, somos tan poderosas. No obstante, asumo las responsabilidades que me tocan, aunque lo hago con mucha pena. Debí haber estado más atenta, y esto me hace sentir que he fallado en varios niveles como madre, porque sucedieron muchas cosas que no supe ver. Me asusta, en retrospectiva, verme confrontada a redimensionar la gran responsabilidad que tenemos las madres frente a nuestros hijos.

La maternidad es una experiencia que te transforma. Primero, te paraliza de miedo ante el compromiso abrumador que esta significa, pero de inmediato te moviliza el amor. Yo recibí a Katia como recibí a todos mis hijos: con todo el amor del mundo. Me enamoré, la amé, la acuné, la acaricié, velé su sueño, jugué con ella y creo que le enseñé lo que significa amar. O, en todo caso, esa era mi misión y mi intención. Fui con ella como la he visto ser con sus propios hijos: entregada y enamorada. En ese punto considero que somos iguales, porque lo que más nos importa es la felicidad y el bienestar de nuestra familia. Espero que el amor incondicional que siento por ella haya contribuido en parte importante a forjar y ayudar a Katia en su camino.

Solo puedo decir que hice lo mejor que pude con mi juventud, mi inexperiencia y las herramientas que tenía al alcance. Pero igual me pregunto ¿dónde está para mi hija Katia esa madre cariñosa que sé que fui? Cuando me encuentre en sus recuerdos, aquí estaré con los brazos abiertos para recibirla y sanar las dos lo que todavía no esté resuelto. Las cosas se irán acomodando como tiene que ser cuando el amor entre nosotras prime.

Katia tuvo un camino difícil y con distintas herramientas ha logrado ser la persona que es hoy: buena madre, buena esposa, buena hermana, buena hija, exitosa en su trabajo y en sus empeños. Descubrió que su vida está en sus manos y tomó la oportunidad de cambiarla para bien. La felicito por enriquecer, progresar y transformar su vida en lo que quiere para ella y su familia. Pero insisto en que este proceso también se trata de asimilar, perdonar y olvidar; de entender que hay que superar lo que nos daña porque nuestra historia heredada está ahí para enseñarnos. Ahora solo queda hacer

las paces con nuestro pasado para que no se nos escape el presente y podamos disfrutar a plenitud del ahora y, obviamente, del futuro. Dejar esto atrás será bueno para ella y para mí.

Quisiera de todo corazón que el doble libro de Katia y Muss sirva para ayudar a muchas personas a encontrar la paz, cumplir metas y deseos en sus vidas. Sé que es posible, pues ese es el camino que estoy transitando y en el cual mis propios fantasmas se están desvaneciendo...

Regina Seoane, mamá de Katia, 2019

“Reconozco el derecho de Katia a contar su historia como la siente; pero es importante decir que no todo es blanco y negro, y que la vida tiene muchos matices.”

¿Hacia dónde vamos?

Durante algún tiempo, personas de diferentes ámbitos de mi vida me han hecho las mismas preguntas: ¿cómo has hecho para tener una relación tan estable? ¿Cómo has hecho para bajar de peso? ¿Por qué siempre se te ve tan feliz? Yo contestaba cosas como “La comunicación en la pareja es importante”, “He hecho dieta”, “A partir de los cuarenta ya nada te importa y te sientes más feliz”. Todo eso es cierto. Creo en todo eso. Trato de comunicarme con mi pareja, he hecho dieta y a partir de los cuarenta muchas cosas que antes me molestaban dejaron de importarme. Pero cada vez que daba alguna de mis respuestas “aprendidas” pensaba: “Si supieras TODO lo que he hecho”, “Si me hubieras conocido antes”, “Si hubieras podido percibir una cuarta parte de la angustia y el terror que me acompañó por tanto tiempo”, “Si supieras lo perdida que me he sentido...”. La verdad es que la respuesta a esas preguntas es mucho más compleja, más divertida y muy personal.

Hoy, a mis más de cincuenta años, me siento tan agradecida con todo lo que tengo y todo lo que he vivido que estoy lista para abrir la puerta de mi corazón y contar mi historia. Contarla a pesar del terror y lo vulnerable que eso me hace sentir. Quiero contarle a quien quiera escuchar que sí se puede ser feliz, que la decisión es de uno y que hay maneras maravillosas de quitarle peso a la mochila que cargamos. Requiere trabajo, no sucede de un momento a otro, pero se puede.

Cuando finalmente tomé la decisión de escribir este libro, me puse a pensar en cómo lo haría, qué historias contaría, y siempre me encontraba con el mismo obstáculo. Al final de cada historia, de cada evento, de cada etapa, había una conclusión racional y una espiritual. Y, claro, yo puedo entender cómo vivo mi lado espiritual y cómo lo he llevado a casi todos los aspectos de mi vida, pero no me sentía segura de ser capaz de transmitirlo y explicarlo bien. Entonces pensé que sería genial que Muss escribiera el libro conmigo.

Muss y yo somos amigas del colegio, desde los quince años. Tenemos una historia de hermandad y amistad maravillosa, la vida siempre nos ha

El camino hacia ti

————— Muss Hernández —————



*A Colin Tipping.
Me enseñaste a vivir en paz.
Me enseñaste a morir en paz.*

*A Gonchi y Benja.
Amo el destino que compartimos.
Sin ustedes no hay nada.*

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

La editorial no se hace responsable por la información brindada por el autor en este libro.

El camino hacia ti

© 2021, Muss Hernández

Ilustración de cubierta: Muss Hernández

Edición jefe: Ricardo Guerrero, Jorge Luján

Diseño: Elke Neustdtl

Diseño y diagramación: Renzo Bravo

Armado de cubierta e interiores: Giancarlo Salinas

Corrección de estilo: Lérica Fernández, Rosario Yori y Elizabeht Bautista

Fotografía: Federico Salazar

Fotografía de solapa: Giuseppe Falla (@giuseppe falla) /

Tondero Producciones (@tondero)

Fotografía de álbum: Archivo Katia Condos

© Katia Condos y Muss Hernández

Derechos reservados

© 2021, Editorial Planeta Perú S. A.

Av. Juan de Aliaga N.º 425, of. 704, Magdalena del Mar, Lima, Perú

www.planetadelibros.com.pe

Primera edición: abril 2021

Tiraje: 2000 ejemplares

Impreso en Quadgraphics

Av. Los Frutales No. 344, Ate-Vitarte

Lima 3, Perú

Lima, Perú. Abril 2021

Índice

El punto de partida	7
Antes de empezar	11
Primera semana. Reconociendo la vida tal y como es	20
Segunda semana. Reconociendo tu humanidad tal y como es	24
Tercera semana. Reconociendo el amor tal y como es	68
Cuarta semana. Reconociendo tu infancia tal y como fue	88
Quinta semana. Reconociendo la manera en que aprendiste a reflexionar	116
Sexta semana. Reconociendo la manera en que resistes lo que te incomoda	136
Séptima semana. Reconociendo tu cuerpo tal y como es	160
Octava semana. Reconociendo el campo energético que eres	180
Novena semana. Reconociendo tus relaciones tal y como son	210
Décima semana. Reconociendo tu lado espiritual tal y como es	238
Décima primera semana. Reconociendo la abundancia tal y como es	262
Décima segunda semana. Reconociéndote tal y como eres hoy	286
Antes de terminar	303
Libros recomendados	304
Cursos y talleres	306
Procesos de Lúmina	312

Gracias a mis maestros Gladys Gonzales-Vigil, Mike Dooley, Colin Tipping, Brigitte Champetier de Ribes, Mónica Giraldo Paárez y Julio Príncipe Portocarrero. Gracias a lo que recibí de ustedes, hoy tengo algo para dar. A Ricardo Guerrero por poner la valla alta. A Soledad Gadea por un año de intercambio, por transcribir todo lo que salía de mi cabeza y sacarme de mí misma, por ayudarme a encontrar dónde terminaban mis maestros y dónde comenzaba yo... Gracias, amiga, por ayudarme a encontrar mi voz. A Coki Luján; más allá de ser mi editor, has sido mi *coach* de escritura. Gracias por creer en mí, por hacer de *cheerleader* y ayudarme a simplificar y ordenarme. Sobre todo, gracias por tu paciencia y venir mil veces a discutir lo mismo hasta que yo esté tranquila. A mis alumnos, gracias por la confianza, sigo creciendo junto a ustedes.

El punto de partida

Hace años que Katia y yo transitamos en paralelo haciendo muchos caminos en común, barajando retos, amistad, familia y mucha risa. Ya van más de veinte veranos que compartimos mi lugar favorito en el mundo, y es ahí donde nace *Caminos*, en nuestra playa tomando un *bloody mary*.

Aquella vez conversábamos acerca de la importancia de hacer las paces con el pasado para poder seguir hacia adelante con alegría. Cobijadas bajo el toldo y el pasar de los años, pudimos visitar a las niñas que fuimos en el cole y reconocer a las mujeres que llegamos a ser. Al recordar los problemas que pudimos superar en nuestras vidas, ella comenta que tenía la necesidad de compartir su historia, quería escribir un libro que pudiese inspirar de alguna manera a los lectores a hacerse cargo de su vida desde la mirada que se desarrolla a partir de una práctica espiritual. Y es que las dos coincidimos en que la vida se transforma en algo muy amable cuando uno se abre a la posibilidad de que a un nivel profundo hay un propósito por el que se está viviendo.

Entonces, la conversación se centró en su libro. ¿Cómo sería? ¿Qué contaría? ¿Cómo lograría su objetivo? ¿Cómo motivaría a sus lectores hacia algo concreto?... Es en ese dilema en el que ella me propone hacer el proyecto juntas.

Una vez más, la vida nos volvía a vincular a través de un sueño compartido. Resulta que yo ya estaba jugando con la idea de escribir. Hacía un tiempo que le había pedido a una de mis alumnas que hiciera la transcripción de mis clases. Sentía que mi discurso se estaba transformando a través de la comprensión que me regalaba la enseñanza, pero no tenía un propósito tan claro como el que me propuso Katia aquella vez. Ese día cayeron las fichas en su lugar, el proyecto tenía vida propia y necesitaba de las dos para hacerse realidad.

Aquella vez en la playa tomé conciencia de cómo la vida nos apoyó para que cada una sienta la necesidad de buscar respuestas en su interior. Me di cuenta del regalo que fue para mí tenerla a ella en mis clases. Las dos habíamos tomado al toro por las astas y, por lo tanto, sabíamos que esa mirada se

puede aprender y desarrollar a través de una práctica específica. Esa práctica es lo que te ofrecemos en estos libros: ella a través del relato de su propia historia y, por mi parte, enseñando a través de clases el desarrollo de esta en tu propia historia de vida. *El camino hacia ti* es un proceso parecido al que yo he transitado con mis maestros y luego Katia transitó conmigo.

¿Hay algo que quisieras que fuese diferente en tu vida? ¿Alguna relación o circunstancia que te incomoda o que quisieras desaparecer? ¿Alguna vez te has sentido impotente porque las cosas no son de tu agrado? ¿Hay algo que intentas una y otra vez y todavía no logras conseguir? ¿Algo que haya ocurrido y que no puedas aceptar?

Nota cómo siempre queremos cambiar la realidad, por lo que ahí está el problema, pero también ahí está la solución. Y es esto mismo lo que te queremos enseñar, una manera práctica de soltar lo que parece incontrolable, asumir lo que parece imposible y descubrir lo esencial que te regala cada situación.

Me refiero a que los obstáculos que nos surgen en la vida aparecen para hacernos ver algo que es importante para nosotros y, por lo tanto, tienen una razón de ser. A través de este proyecto deseamos ayudarte a encontrar las claves en tu historia que hablan de algo mayor, de algo mucho más grande que tú, que te incluye a ti, cuando te permites ser y estar con lo que se va desarrollando en tu vida.

Imagina que puedes acceder a una mirada diferente con respecto a tu historia; de repente, empiezas a notar que todo está conectado, que no existen casualidades, que todo tiene un sentido, que tu vida valió la pena, que todo lo bueno y lo malo deja de ser bueno o malo porque todo tenía que ser tal y como fue, para que hoy puedas soltar y dar un salto hacia lo que realmente deseas. Imagina que puedes ampliar tu mirada hasta el punto en que reconoces que eres parte de algo más grande que siempre pulsa hacia el amor. ¿Cómo crees que cambiaría tu vida si fueras capaz de percibir amor en todo y en todos?

Si decides separar los libros y leer solo uno, o separarlos de alguna manera, lo que escojas tendrá su propia identidad. Cada libro se sostiene por sí mismo, funciona y existe sin la necesidad del otro, de la misma manera en que Katia y yo tenemos nuestra propia individualidad. Pero si decides hacer la experiencia completa, te sugiero leerlos en orden y como una unidad. De esta manera notarás lo profundo que nos une a ti, que a su vez es más grande que la suma individual de cada uno de nosotros tres.

No bromeo cuando digo que este proyecto ha tenido sus tiempos y reúne mucho más de lo que trae cada una. A Katia le tomó seis meses escribir su historia y luego tuvo que esperar dos años para que yo desarrollase lo que quería decir. Así seguimos creciendo juntas, mientras ella soltaba lo que no se puede controlar y yo asumía lo que me toca sin salir corriendo.

Ahora entras tú a nuestro universo a través de tu lectura. La idea es que cada lectura te invite a reflexionar acerca de la manera en que te relacionas con tu entorno y tomes conciencia de lo que se te hace difícil asumir tal y como es. Suena bonito, pero ¿cómo hacerlo?

En este curso te voy a enseñar una manera muy práctica, es casi una receta, para que puedas atravesar esos momentos difíciles y encuentres paz en cualquier circunstancia. Cuando hablamos de una práctica espiritual no nos referimos a rezar o meditar. Nos referimos a que existe un nivel profundo que tiene su propia manera de ser abordado, y eso es lo que quisiéramos enseñarte. Herramientas prácticas que operan en niveles más sutiles de experiencia y que reconcilian lo que parece estar desconectado a nuestro alrededor.

Algo más. El enseñar no me hace dueña de la “verdad”, más bien hablo a partir de un conjunto de conocimientos que he ido aprendiendo a lo largo de la vida, ideas elaboradas por otros que se han transformado a través de mí y que han tomado vida propia a medida que las he ido asimilando, practicando y luego enseñando.