



# HUMANOS

manual de usuario

Oswaldo J Nadal

HUMANOS - manual de usuario



SI ESTAS ATENTO NO VAS A ENTENDER NADA

Oswaldo J. Nadal

# HUMANOS

Manual de usuario

De

*Oswaldo Jorge Nadal*

## Contenido

INTRODUCCION.....	3
MIEDO A SER UNO MISMO.....	5
AUTOESTIMA.....	15
ACEPTACION.....	25
EGO.....	31
RESENTIMIENTOS.....	37
AMOR Y/O PASION.....	44
ELECCION DE COMPAÑEROS DE VIDA.....	51
LIBERTAD Y DEUDAS.....	55
REINVENTARSE CON INTEGRIDAD.....	62
TRASCENDER LA CULPA.....	70
EL PODER DE LO QUE DICES.....	81
CONOCIMIENTO VS SABIDURIA.....	89
COMO TRASCENDER EL MIEDO.....	93
ANSIEDAD.....	99
DEPRESION.....	107
CELOS.....	118
NARICISISMO.....	123
FIDELIDAD E INFIDELIDAD.....	127
PALABRAS FINALES .....	136
AGRADECIMIENTOS.....	138



## INTRODUCCION

Este es un libro fuerte! No es para mediocres, va a doler, vas a sentirte identificado/a y si le prestas la atencion que merece el cambio en tu vida es inevitable.

Para ponerte en contexto, tenés que saber que tu mente se divide en tres partes  
O eres psicópata, o eres loco, o eres neurótico. Y la más económica para tu mente es la neurosis. Porque esta última, tiene vías de escape. Desde la más antigua como dormir, hasta el sexo, relaciones destructivas, dependientes y codependientes, las drogas, el alcohol, el juego, la comida, el trabajo, etc, etc. Y estas vías de escape son las que hacen las veces de ansiolítico. Se les llama vías de escape porque reducen la presión dentro de la neurosis, es por eso que la ansiedad nos la quitamos bebiendo, o con drogas, con sexo o con una dependencia a otra persona. En la medida que llenamos nuestra mente y vamos descomprimiendo, vamos aprendiendo, a veces de manera funcional y otras disfuncional a mantener una estabilidad mental.

No voy a utilizar palabras como “positivo” o “negativo” porque considero que las cosas son funcionales (que nos pueden servir) o disfuncionales (que no nos pueden servir) o armónicas y/o disonantes.

De la manera que creciste en tu niñez y hasta tu adolescencia, tu vida está marcada por un sin número de sucesos por el que aprendiste a reaccionar de determinada manera. Recuerda que la gente no “te” hace, la gente “hace”,

porque no es personal, es simplemente la forma en que la otra persona aprendió a defenderse o a saber que hacer con cosas que le sucedieron en su niñez, y si estas estuvieron relacionadas con las heridas de la infancia, las cuales son cinco. El abandono, el rechazo, la humillación, la injusticia y la traición.

Este libro te dará una serie de procesos que deberías seguir si quieres sanar, si quieres aprender a relacionarte con las personas de otra manera, si quieres evolucionar y que tu vida sea distinta. Y no solo acaba con leerlo una vez ya que los procesos evolutivos tienen avances y retrocesos, por lo que re leerlo solo hará que hagas mejores cimientos.

Te lo voy a poner más fácil. Cuanto más lo leas, más lo creerás, cuanto más lo creas, más lo crearás en tu vida, cuanto más lo estes creando en tu vida, más habrás evolucionado.

Tampoco aconsejes luego de leerlo, porque no todos quieren despertar de ese estado y no todos pueden hacerlo. A cada persona le llega su momento. No lo recomiendes, no hagas de salvador de nadie! Deja que los demás sean. Ahí empieza todo!. La aceptación.

## 1- Miedo a ser uno mismo

Pregunta: ¿Soy quién soy? o soy una construcción de los demás? (padres, amigos, hermanos) solo para ser aceptado en el clan.

Respuesta: Soy una construcción basada en la repetición de cosas que aprendí de niño.

Para continuar debemos entender la definición de destino, porque nos permite tener una mirada como protagonista de nuestra vida.

Destino: Soy hoy lo que fui y pensé en el pasado.

Pero he aquí el error que muchos creen que el destino es azar, y que esta vida nos tocó vivir.

Como si nosotros solo fuéramos rehenes de los caprichos de una deidad que nos somete y castiga, porque “algunos nacen estrellas, otros nacimos estrellados”

En la biblia dice “Resignaos”, acaso el hijo de Dios, ¿o pon le el nombre que tú quieras, tiene que vivir resignado? Cuando está en nuestras propias manos elegir nuestra vida y como la queremos vivir.

Y más escuchamos estas frases, más nos las creemos. Porque es más fácil creerlas que revelarse ante ellas.

Y nos creemos esas frases que bien acompañan nuestros momentos menos felices.

Y son esas frases las que nos dijo Papá o Mamá, algún Tío o un

Abuelo y ellos con total inocencia y sin saberlo, la recibieron de sus padres, y sus padres de sus abuelos, y así, nunca nadie se detuvo a cuestionarlas.

¿Entonces cuando elegimos, lo hacemos desde dónde?  
¿Desde lo que aprendimos y repetimos en la niñez o desde el yo soy?

Por ese motivo estamos leyendo esto. Porque sabemos que elegimos por otros y no por nosotros. Hace poco escuché a alguien contar una historia en la que narraba que su tío le dijo, "el divorcio es lo peor que te puede pasar" y se lo creyó y no se divorciaba por miedo al caos del divorcio, y vivía en una relación en la que no quería estar, pero por miedo a ese caos que "creía" que sucedería si se divorciaba, seguía posponiendo rehacer su vida, y la de su pareja.

Nuestras creencias, aquellas con las que crecimos, muchas veces nos condicionan a la hora de tomar decisiones, esas decisiones que a veces son disfuncionales a lo que queremos, nos hacen caer con facilidad en estados de ansiedad o angustia, y es ahí donde tomamos inconscientemente la decisión de tener vías de escape como el alcohol, las drogas, relaciones destructivas, dependientes, codependientes, trabajar en exceso, el juego, estar todo el día haciendo deporte, el sexo, o hasta la vía de escape más antigua que es dormir.

Cuantas veces hemos escuchado eso de "no puedes ser rebelde" cuando la rebeldía es esa cuota de elocuencia que te permite dudar de lo establecido, de pararte frente a lo que los demás consideran "normal" cuando en realidad es una repetición hasta sin sentido a veces de una conducta que no tiene ya contexto sostenible.

De niños nos decían. "¡pórtate bien!, ¡no hagas esto o aquello!, ¡saluda!, ¡con la otra mano!, ¡ven y dale un beso a la tía! Y nos regañaban si no lo hacíamos, solo para complacer a nuestros padres porque ellos andaban tratando de quedar bien con los demás y nosotros para que nos quisieran, obedecimos. Nos sometimos a sus inseguridades sin saber ellos y mucho menos nosotros lo que estaba sucediendo en realidad. Y nunca nos cuestionamos (hasta hoy) si nuestros padres sabían lo que hacían. Si estaban ayudándonos a desarrollar nuestras capacidades, o simplemente estaban tapando sus inseguridades y prejuicios con su ignorancia. Si lo que estaban haciendo con nosotros, era para y por nosotros o para llenar sus propios vacíos espirituales. Entonces crecimos pensando que para que nos quieran tenemos que someternos a otros, a sus voluntades y sus inseguridades.

Y cuando ya te portabas muy mal, te decían "Dios te va a castigar" y si se te ocurría pensar mal de tus padres tampoco se podía porque "Dios todo lo ve y todo lo sabe" entonces te tenías que reprimir hasta tu forma de pensar y no podías sacar

esa emoción que tenías adentro.

Además, párrafo aparte, hay que agregar a los abuelos metidos. ¡¡¡Ya la cagaron con sus hijos y ahora van por los nietos!!! o sea, los agarras con experiencia! ¡Por eso no hay que dejarles los hijos a los abuelos! Paga una niñera, o llévalos contigo, ¡haz te cargo! ¡Imagínate dejarlos con sus abuelos maternos! ¿Ya viste como está tu mujer cabrón? o dejarlo con los abuelos paternos! ¿Ya viste como lo dejaron a este hombre y todavía les entregas en bandeja a tus hijos? Mas allá de lo gracioso que puede ser este párrafo (si es que lo llegase a ser), cabe destacar que hay abuelos que son personas maravillosas y que nuestros más lindos recuerdos de la infancia casi siempre tienen un abuelo de fondo, pero volviendo a nuestro tema en cuestión. No debemos perder el enfoque en que nuestras decisiones hoy, son producto de lo que hemos sido en la infancia.

Nos obligaron a practicar una religión que nunca tuvimos la oportunidad de elegir, donde para pertenecer al "club de la religión" debías someterte a rituales y a la entrega a ciegas de tus actos de fe y confianza y donde para colmo, a ellos tampoco les sirvió. ¡Nos obligaban a comer la comida, porque era hora! Y no podías decir que no porque “-Cuantos niños pobres quisieran tener ese plato de comida” Entre tanto, no tenías otra opción más que comer, porque si cocinaban mal, no querías aún más rechazo, entonces cuando te obligaban, les decías, es que me duele la panza.

En conclusión, dejamos de ser nosotros mismos, y durante los primeros 12 años de nuestras vidas y terminamos siendo domesticados para obedecer los pedidos de otros, menos los de nuestro interior. Porque nos decían, “hay que comer porque ya es hora”, no porque tuvieras hambre, o había que ir a dormir, porque ya era hora, y no porque tuvieras sueño o nos hacían abrigarnos por que quienes tenían frio eran ellos.

Es por eso que durante nuestro crecimiento incorporamos una serie de conductas que ninguna pudimos elegir, y menos aún, ninguna nos hizo desarrollar nuevas habilidades.

*\*QUIEN ES DESPOJADO DE SU SER, MAS TARDE O TEMPRANO CAE\**

Basta con hacer un pequeño repaso de lo que sentimos adentro. Simplemente con sentarte a reflexionar, y re pensar, escucharte y sentir que estas sintiendo. A dejar que tu interior se exprese y hacerte preguntas como:

- \* Estas donde quieres estar?
- \* Realmente haces lo que quieres hacer?
- \* Realmente vives con quienes quieres vivir?
- \* Trabajas de lo que realmente te gusta?
- \* Estudias lo que realmente quieres?

\* Vives y compartes tu vida con quien quieres compartirla?

¿Qué paradigmas o ideas o creencias de tu vida te hacen vivir en esa cárcel mental y te impiden hacer lo que quieres hacer o vivir lo que quieres vivir?  
Inmediatamente y como diapositivas, comienzan a pasar fotografías de personajes a los que sientes que no tienes que defraudar, y aparecen respuestas como:

1. ¡El qué dirán!
2. No sé decir no, cuando es no, o si cuando es si
3. No puedo
4. Mis prioridades son otras, estoy enfocado en otra cosa
5. ¿Y si me equivoco?

MOMENTOS MAS TARDE A LA HORA DE ELEGIR  
PAREJA.....

Y de pensar como venias pensando, ¡¡¡se te ocurre elegir pareja!! y lógico! elegimos desde nuestras carencias, desde lo que aprendimos en casa. Elegimos desde la forma que pensamos, y que aprendimos a relacionarnos, o sea elegimos, la forma en que vibramos y nos enseñaron a tomar esas

decisiones.

Nos relacionamos con cada ser humano anémico de afecto! Producto de padres que reprimían el “sentir” por el “deber ser” Y Que no más les dices “Hola Amor” y ya los tienes a tus pies, o al revés, nos tratan un poquito bien y ya nos aflojamos todo/a. O peor aún, nos tratan bien y nos parece aburrido. Porque no estamos acostumbrados a recibir amor sano. Entonces el/la que te trata bien te parece aburrido, o fácil.

¿Y algunas personas dicen “y que quieres con la pareja que me tocó?”,

En serio? si hasta para hablar de lo que levantaron no se hacen cargo. y luego se les olvidan cuando decían "es el amor de mi vida!!".

Nos acostumbramos a someternos al otro, a lo que el otro le gusta, y no pensamos en nosotros. Nos acostumbramos a “dar todo” y nos sentimos tratados injustamente cuando la otra persona no hace nuestra voluntad, porque si “yo doy todo, el otro también” Y nos tenemos que someter a nuestras inseguridades, y nos mutilamos socialmente al permitir que la otra persona nos controle las amistades, nuestras actividades, etc. etc.

Es entonces cuando dejamos de ser nosotros para complacer a otros, o sea volvemos a hacer lo mismo, nos abandonamos por un poco de amor. Mujeres que fingen orgasmos para que el cáncer con ojos que tienen al lado no se les vaya, y hombres que, con tal de tener una mujer al lado, solo dan dinero y luego

se quejan de que lo único que “¡les hacen” es sacar plata! Pero se olvidan que ellos se ofrecieron por dinero primero. También están esas actitudes que ponen en el otro el hacerme cargo de mis decisiones, hasta a la hora de vestir. Y escuchamos frases como “- Como me veo? ¿Me veo bien?

Luego de un tiempo, todo esto nos empieza a afectar la salud. Insomnio, ansiedad, gastritis, úlceras, diabetes, taquicardias, etc. y sabes por qué? Por qué te dijeron desde niño que papel tenías que hacer y te pasaste actuando la vida, no viviéndola. Y solo actúas y no la vives porque solo queremos ser aceptados y amados, cuando la realidad es que no se puede amar a nadie si primero no te amas a ti mismo primero. Qué clase de amor voy a dar si no me amo? Amor sano no va a ser, y como ese amor no es sano, *¡pues recibiremos lo que damos!*

Pero el reto verdadero es ser uno mismo y más allá de ver todo esto, está el asumir el compromiso con tu ser y ese compromiso se debe dar a pesar de los demás, a pesar de los otros. A pesar de padres, amigos, parejas, hermanos, porque todos esos pilares se van a romper y ellos nos tirarán con frases llenas de culpa y te terminarán diciendo "egoísta" y eso no es egoísmo, es amor propio.

Y al que le moleste el brillo, que se tape los ojos.

Hay dos caminos en la vida. Vivir tranquilos o vivir en caos y movimiento.

Casi todos elegimos vivir tranquilos, y vivir tranquilos es solo para fines reproductivos.

Vivir en caos y en movimiento es despertar tu parte divina, es desarrollar nuevas habilidades, trabajos, dones. Por eso haber nacido para vivir tranquilo es dejar que alguno de nuestros hijos vivan el despertar espiritual si es que llegan a hacerlo. Por eso se dice que todo lo que uno trasciende, sana heridas de generaciones anteriores y el que no evoluciona, solo se perpetúa para ver si la próxima generación despierta.

¡¡Ojo!! El vivir en paz y cómodo, en la zona de confort, solo es a los fines de reproducirse, porque la comodidad no es signo de felicidad. Es por eso que en el mundo hay gente que es tan pobre que lo único que tiene es dinero. Y con ese dinero compra comodidad, mas no felicidad.

El sistema en el que estamos inmersos nos vende comodidad. Nos pican el ego cuando escuchamos decir

"Compre este auto último modelo, con la comodidad que usted (su ego) merece"

"Compre la casa de sus sueños, con la seguridad y el confort que usted y su familia se merecen"

Así crean rehenes del trabajo (el camino del ratón R. Kiyosaki) Nos venden la comodidad y el confort porque nos pican el ego, y todo esto no es más que la antesala a la muerte (espiritual)

Nos acordamos de Dios en momentos clave, cuando estamos incomodos, o en caos, (hijos enfermos o enfermedades propias). La comodidad, la rutina, lo mismo de siempre, es el camino de la muerte espiritual, y una vez más, la muerte espiritual nos hace pasar todo por nuestro cuerpo, y volvemos a crisis de ansiedad, dolores de cabeza, y una serie de enfermedades que solo tienen origen primario en nuestro ser.

Por eso la evolución es desequilibrio, por que rompe esquemas, y no se aprende si no es a través del dolor. *Sufrir es opcional*, es elegir vivir en constante dolor, pero el dolor primario, aquel que nos da el primer cachetazo de la vida, ese dolor, es inevitable. Y es ese dolor el que nos hace evolucionar y aprender porque nos abre los ojos.

Carl Gustav Jung decía: Ahí donde la conciencia esta dormida, viene el dolor y la despierta.

No se puede aprender si no es a través del dolor.

Un bebe, al nacer, que es todo ego puro (porque al bebe no le importa si tienes que trabajar, o levantarte temprano, o una reunión. El bebe quiere que lo levantes o le des de comer y punto) aprende a través del dolor del hambre su única manera de manifestarse con ese dolor, es el llanto, entonces aprende

rápidamente que con el llanto calma el dolor del hambre, el dolor del sueño. Cosas que ese ser humano nunca había experimentado por que vivía en el vientre de su madre en una total y sana dependencia, donde recibía calor, y nutrientes necesarios.

Nosotros los más grandes no lloramos con más facilidad, pero expresamos el dolor con berrinches, enojo, etc. cuando queremos herir a alguien pero cuando nos auto infringimos dolor, porque no tenemos la autoestima desarrollada, porque no nos enseñaron a escucharnos, si no a escuchar a otros, tenemos actitudes de auto boicot, y nos autolesionamos, fumando, calmando la ansiedad con comida, o con sexo, o queremos controlar nuestras parejas, nuestros hijos, y nos sometemos o sometemos a alguien en pos de satisfacer ese dolor.

Entre más rompas un esquema y más a lo desconocido te enfrentes, más vas a aprender, a desarrollar tus habilidades. ¡Esto no tiene edad ni genero!

No sabes nadar? como se aprende a nadar? pues nadando.

No sabes informática? pues como se aprende, pues tomando una computadora y sentándote a usarla.

No sabes manejar? como se aprende a manejar?

Nos vamos a lo más básico, no sabes cojer? como se aprende???

Escuche una vez una historia de un hombre que fue con su psicólogo y le dijo, "Vengo porque me encuentro en un problema, mi madre me dice bla bla bla bla."

El psicólogo le responde, - a ver? empieza de nuevo toda la misma oración!

El paciente piensa lo que dijo y repite lo mismo "-Vengo porque me encuentro en un problema, mi madre me dice bla bla bla"

El psicólogo lo mira y le dice "- repítelo....."

El paciente lo mira de nuevo y comienza "- Vengo porque me encuentro en un problema, mi madre .....y ahí lo interrumpe el psicólogo y le dice de nuevo "- repite eso de nuevo"

El paciente ya cansado y elevando la voz lo mira y le dice "- que vengo porque me encuentro en un problema, mi madre.....y de nuevo lo interrumpe, y le dice "- ya ves? vienes porque te encuentras en un problema.....repite esa parte

El paciente mira hacia arriba como esperando un haz de luz de divinidad en el cielo y dice "- vengo porque me encuentro en un problema, .....me encuentro en un problema..... me encuentro yo, me encuentro a mí mismo, en un problema, chasquea los dedos y se da cuenta que se está encontrando consigo mismo, frente a un problema. Se ve inmerso en una nube de dudas que se dispersan cuando se da cuenta que su problema no es afuera, es adentro de sí mismo, es darse cuenta que uno se encuentra, con que para resolver algo, necesitamos de herramientas y de saber usarlas y es ahí donde

desarrollamos nuevas habilidades. Es ahí el reto de encontrarse con uno mismo. La gente se encuentra cuando está en un problema. Porque se da cuenta que no tiene habilidades para sortear esos obstáculos de la vida

Es ahí donde vienen luego los famosos

6. No puedo pagarlo
7. No puedo hacerlo, me da miedo
8. No puedo hacerlo, que van a decir mis padres (familia, vecinos, etc.)

Tienes que romper el equilibrio para salir de la zona de confort, salir de tus "no puedo", de tus "es que", de tus excusas. Si no quieres problemas, no vas a evolucionar

Lo cierto es que cuando empiezas a ser tú mismo/a a la gente que te rodea no le va a gustar, y ahí es donde empieza el problema en el que te encuentras ;)

Las respuestas a esas cosas deberían ser tales como

Lo siento, los amo, pero no puedo amarlos por encima de mí.

No pueden estar los demás por encima de mí mismo. Por qué

no se puede amar a nadie, si no me amo y me respeto a mí mismo.

Y nos van a querer meter culpas, porque nos acostumbramos a

eso, a que el bienestar, siempre depende un otro. Y es ahí donde se ponen los límites.

*Adquirir herramientas por adquirirlas rara vez suele ser útil si no las ponemos en práctica por que cuando se tiene un martillo, y nada más que un martillo, todo tiene forma de clavo. O cuando queremos desarmar algo que tiene tornillos y usamos un cuchillo, que por que alguna vez nos funcionó, creemos que será regla general. Pero no, solo saliendo a buscar nuevas herramientas y poniéndolas en uso, es como lograremos crecer espiritualmente.*

Por eso los que estamos leyendo esto, queremos caos, estar en crisis, porque estamos peleando y sometiendo nuestro ego que no es más que la apariencia de lo que no somos. Eso que se formó cuando éramos niños, y nos sirvió para protegernos y como herramienta de crecimiento, y si no sabemos usarlo como tal, esa herramienta, se vuelve nuestro patrón de vida y es entonces donde es el ego el que te lleva a la ansiedad, al juego, a la dependencia, el codependiente a salvar a alguien o buscar ser salvado o el dependiente a suplicar por un poco de afecto. El ego es el que te lleva a las crisis de celos, a la preocupación, la angustia. Y vas a tener una guerra constante día y noche si estas enfrentándote a tu ego y a crecer espiritualmente

Y cuando te pongas en plan de romper patrones de conducta y salir de esa zona de confort, vas a comenzar a tener nuevos problemas. ¡Por qué a tu familia no le va a gustar que les digas que no!, o a tu pareja, que le digas que no. Por qué te la pasas quejándote, pero no te sales de ese lugar y ahí van de nuevo las excusas o el auto engaño “- Es que cuando estamos bien, nos llevamos bien - Dios santo! escúchate!!!! ¡Solo estas bien cuando están bien!

“- Es que le revisé el teléfono porque me dió motivos!” y a ti quien te dijo que por más que tengas motivos, tienes el derecho de invadir la intimidad del otro? Eso es violencia pura. Si tienes dudas. ¿QUE HACES AHÍ?

Hay que aprender del agua y aceite. Si los juntamos veremos que no se mezclan, que no se invaden, que no se quieren hacer uno solo, si no que siguen siendo dos, que se respetan en sus límites, que ninguno quiere cambiarse para ser el otro, o pretende que el otro se parezca a uno. Y si los sacudes fuertemente, en un caos, van a seguir siempre siendo, agua y aceite.

¡Anímate a decir que no! ¿A decir “- sabes qué? no te amo, lo siento, ya no puedo fingir”  
Respuestas no se hacen esperar, tales como. "esto les vas a hacer a tus hijos?" y la verdad es que NO!, Nosotros vamos a seguir siendo padre y madre y aún más, nuestros hijos van a aprender a saber decir que no, ¡a poner un basta! en sus vidas y

no vivir siendo conformistas. Porque existen Ex parejas, pero no Ex hijos.

Luego tienes que negociar otros no! y otros límites, porque luego tu pareja te reclamará la casa, el automóvil, bienes materiales, ¿y sabes qué? si te interesa algo de eso te voy a preguntar.

¿Cuánto cuesta tu paz mental y tu libertad? cuánto cuesta tu paz y armonía? ..... ¿No tiene precio verdad?

¡¡¡Y si no tiene precio, porque se lo pones!!!

*¡Déjale las cosas y llévate la vida!*

Luego de tantos años siendo de esa persona, construida en base a lo que los demás querían que fueras, te pasas el tiempo en sesiones de psicólogos, psiquiatras, yoga, meditación, constelaciones, registros akáshicos, ir a la montaña, reiki y haces lo que sea con tal de encontrarte. Pero además de todo eso, hace falta que una vez que te encuentres, asumir la responsabilidad de tu ser y eso da miedo ya que requiere de compromiso para ti mismo a pesar de los demás. Y en cuanto más desequilibrio vivas, más desarrollarás tus capacidades, mientras más en lo nuevo estes, más descubrirás de que si eres capaz.

Cuando haces rupturas de rutina, cuando rompes esquemas de vida, y estas en constante movimiento, el tiempo suele pasarse muy rápido. Pasa tan rápido que no nos da

tiempo a sufrir, enfermarnos, no nos da tiempo de envejecer. Por eso la gente que tiene mucho tiempo ocioso, sin hacer nada, está en una queja constante, con dolores y enfermedades.

Si eres joven y ya tienes un trabajo y vives con tus padres, es importante que seas consciente que estas en tu zona de confort, y salir de ese lugar (la casa de tus padres) va a ponerte en la incomodidad de aprender a administrar una casa, un sueldo para llegar a fin de mes, ahorrar, darte gustos, etc. etc. O sea, vas a evolucionar y desarrollarás capacidades nuevas y serás independiente. Míralo de esta forma. Si te vas de la casa de tus padres, a ellos les va a doler, pero ese desajuste emocional los hará madurar y aprenderán a soltar, y a la vez ese desajuste en ti, hará que seas más independiente, aprenderás a vivir sin poseer, a vivir sin controlar, sin someter. En simples palabras, cuando tú eres tú, te das cuenta que la vida es un viaje y una aventura y que no importa el destino, si como hagas este viaje, y cuando ya no estes, habrás dejado huellas que inspiraran a otros, pero los obedientes, los sumisos, los miedosos, los que no se atreven, los tibios, esos, no van a dejar huella. No te quedes con los “hubiera” en tu mente. Y cuando hagas estos cambios grandes en tu vida, habrá gente que no le va a gustar, y van a tener envidia, pero tienes que saber que la envidia, es admiración enferma.

Se tu siempre, y que eso no sea negociable con nada ni nadie.

## 2- Autoestima

*Solo quien conoce la oscuridad, alcanza la luz. C.G.Jung.*

De tus actos de hoy, dependerá la tu autoestima de mañana.

La autoestima, no es más que la valoración y el sentido de responsabilidad que le ponga yo a mi vida. Y se divide en tres partes

- \* Auto aceptación
- \* Auto concepto
- \* Auto imagen

La autoestima no se gana fácilmente, no se compra, es algo que se construye, como se construye una casa, requiere de energía, compromiso, y un profundo deseo de dejar de sentirte como te sientes.

Tomamos por natural muchas cosas cotidianas que no nos son funcionales y que obedecen a acciones tomadas en un pasado en el cual lo único que hicimos fue protegernos de una situación. Es ahí donde aprendimos y tomamos con total naturalidad, a no escucharnos, a ser lo que otros han querido que seamos, y con tal de que nos quieran en esa niñez, aceptamos el perverso juego de “pégame, pero no me abandones” o “hago lo que sea, pero ámame” y nos portábamos bien, o tomábamos como una ley lo que nos decían,

Nacemos sin autoestima, porque no nos podemos hacer

responsable de nosotros mismos. Tomemos el verdadero valor de la palabra responsabilidad que nada tiene que ver con tener una obligación. Responsabilidad quiere decir, responder, con habilidad. Esta habilidad puede ser funcional o disfuncional, o sea podemos ser más o menos responsables.

Luego del nacimiento, los seres humanos somos totalmente una masa de reflejos. Reflejos que nos permiten sobrevivir en nuestro entorno. Como el reflejo de succión, para comer, o el reflejo prensión para agarrarse o el de mover los pies a la hora de levantarnos, como si fueran a caminar. Estos reflejos con el pasar del tiempo se van perdiendo conforme el niño se va desarrollando en el mundo (a medida que se desarrolla su sistema nervioso central) y comienza a interpretar sus respuestas en lugar de responder con un estímulo. O sea que va a depender de la educación que reciba ese niño, como va a saber desenvolverse con los estímulos a los que este inmerso en su crecimiento y desarrollo.

Es ahí donde comenzara a desarrollarse una autoestima, una valoración por sí mismo, un sentido de responsabilidad por sobre su propia existencia. Una ecuación entre lo que escuché, percibí y aprendí o por las gratificaciones y castigos que recibí en esa infancia. Ahí es donde comienza a desarrollarse la autoestima. Y conforme van pasando los años, se empieza a notar cada vez más y más el nivel de autoestima. A los 10 años no es lo mismo que a los 30, ya que los 30 es mucho más evidente el desarrollo eficiente o no, de su autoestima. A los 40 pues ya se ve desde un avión, y ni hablar a los 50 o 60 años. Ahí

ya es como al que le pusieron los cuernos. Todo el mundo lo ve y lo sabe, menos el/ella.

Cuando crecemos con ideas o creencias primitivas, obsoletas, limitantes, estamos limitando el desarrollo de la auto aceptación, auto concepto y auto imagen. En pocas palabras crecemos con baja autoestima por la información que recibimos en nuestra niñez. Quien no escuchó alguna vez cuando nos dijeron, “tienes el carácter de tu madre” en términos comparativos y lo peor, despectivos, o escuchamos decir, “terco como tu padre”, o la otra, “no eres bueno para las matemáticas” “tú haces más fácil esto, o aquello.” Lo cierto es que cuando eres niño, todo lo que te diga un adulto, te lo crees. Y estas “frases comunes” son las más suaves, pero hay quienes escuchamos frases como “eres el bastardo”, “estás loca como tu madre”, eres un don nadie como fulanita, pon te a estudiar” Y es que todas estas frases terminan siendo una especie de mandato en la vida. Por ejemplo, el que escucho, “tú eres más fácil estudiando letras que matemáticas” dependiendo del tamaño herida del abandono que tengamos, vamos a ver a alguien haciendo de su vida en letras “un perfeccionista” para ser aceptado y querido. Mientras las matemáticas pasaron a un plano tan olvidado en la vida que a la hora de tener que sacar cuentas, le piden a alguien que las haga por uno, o buscamos en el teléfono celular la calculadora. Terminamos creyendo tanto lo que nos dijeron que nos olvidamos por completo de muchos aspectos de la vida. Hay quienes escucharon, eres muy bueno planificando, diseñando, pero por favor no cocines!!! Solo porque ese día algo no salió

como esperaban a la hora de cocinar, y quien se lo creyó, nunca más entrara a una cocina, pero si estudiara o se desarrollara más en sus capacidades de planificación, o diseño. No me gusta ser autorreferencial, pero yo mismo escuché que era bueno deduciendo, usando la lógica y el poder resolutivo, y cuando me senté en una computadora (que es pura lógica) me fue tan fácil que aprendí muy rápido a repararlas, y ahí vino otro empujón cuando me dijeron “debes dedicarte a eso, eres muy bueno” y de hecho lo soy!! Porque me creí eso que me dijeron y más estudiaba, más me perfeccionaba, pero me olvidaba de otros aspectos de mi vida. Por eso luego de dedicarle más de 20 años a la informática, decidí abandonar la zona de confort para hacer todo lo que en algún momento también me creí, como que no era bueno para los negocios, y tuve y tengo negocios, o “las finanzas no son lo tuyo”, y hoy vivo de ellas. A lo que voy es que nos creímos tantas cosas que nos fueron limitando nuestra capacidad de vivir y de escucharnos un poco más. Nos formamos con una autoestima llena de pensamientos obsoletos y totalmente fuera de contexto. Por eso repetimos ciclos en la vida, porque no nos damos cuenta que los patrones (que a mí me gusta llamarles “lazos”) con los que extendemos nuestras relaciones, están completamente vinculados a lo que aprendimos en la niñez. Por eso hay personas que tuvieron sus papas o quienes te criaron, sobreprotectores, y crecen mutiladas en sus habilidades y por lo tanto buscan una pareja que este a su servicio. O los criaron personas abandonicas y de grandes sus parejas solo “se van” o sus progenitores eran infieles o violentos, y de grandes eligen los mismos rasgos, y

luego sueltan frases como “todas las mujeres/hombres son iguales” y no es así. Son todos los que tu estas eligiendo desde tus carencias y esas carencias son nada más que el reflejo de las heridas de la infancia que son cinco. Abandono, rechazo, injusticia, humillación y traición. Y todos tenemos esas heridas, algunos más evidentes que otros, pero todos las tenemos.

Hay personas que sus papas les resolvieron la vida en la niñez y de grandes creen que tuvieron padres muy presentes y que les ayudaron en todo, pero eligen parejas para rescatar, o buscan ser rescatados. Porque como les resolvieron la vida, creen que amar es hacer todo por el otro o que el otro haga todo por mí. O sea, lo tengo que someter a mis caprichos. Solo porque quienes me criaron, desde su ignorancia, pensaban que estaban haciendo las cosas bien al satisfacer todas mis “necesidades”.

Creemos con estas heridas y lógicamente nuestro sistema de autoestima crece con aspectos que no son funcionales y mucho menos sanos.

El auto merecimiento, que no es más que una de las tantas formas de compensarte y darte amor, también está sujeto a la autoestima. Hay personas que no saben por ejemplo recibir un cumplido. Gente a la que le dicen “te ves muy bien” y lo toman como que “algo me van a pedir o se están burlando” o dicen “no, nada que ver,” o sea no saben aceptar una mirada agradable del mundo exterior. O te dan un abrazo y te pones duro, pero alguien pasa por al lado tuyo y te golpea, y hasta le

devuelves ese golpe, pero no sabes devolver el abrazo. O a la hora de compartir algo para ti, que hace mucho que no lo haces, y lo sigues sin hacer por que sientes culpas ya que ese dinero podrías usarlo para otra cosa. Nos enseñaron que “los hijos están primero, o la familia esta primero” y no es cierto! Primero estamos nosotros, porque como ya hablamos en el capítulo, “miedo a ser uno mismo”, no se puede estar por debajo de los demás, nunca! La persona con baja autoestima, no sabe recibir, ni auto regalarse cosas buenas porque siempre se siente menos que otros.

Una persona con baja autoestima, no sabe decidir, no sabe tomar decisiones por que tiene los conceptos errados, sobre equivocarse y aprender. Como aquel comerciante que no invierte en publicidad porque cree que es un gasto, cuando en realidad es una inversión. La persona que no sabe decidir, no toma decisiones por que no quiere pagar el precio de lo que considera un error. Y lo cierto es que ***el ser humano no se equivoca***, y lo que esa persona lo toma como un error, no está viendo que en realidad es un proceso de aprendizaje, pero la visión de los de afuera, nubla su entendimiento, y se siente juzgado por el ojo ajeno.

Eso también lleva a las personas con baja autoestima a tener el síndrome del camaleón, donde con tal de quedar bien, cambian al gusto de los demás. Entonces hay quienes se visten y luego de mirarse por varios minutos al espejo, se dan vuelta y preguntan. “cómo me veo?”. Hay gente que persuaden a sus parejas con temas de charla para que se queden mientras se

cambian de ropa, solo para de una forma encubierta preguntar una vez más “como me queda?” No tienen el poder de decidir sobre lo que ellos mismos ven, en un espejo. No tienen una auto imagen con visión de peso suficiente para decidir como vestir, a pesar de lo que piensen, o vean los demás. No saben cómo responder ante una mirada distinta de lo que esa persona ve en un espejo a lo que ven los demás.

Lo contrario a eso es la determinación producto de una autoestima lograda. Donde ante una misma situación, quien se viste como le da la gana, si alguien le dice algo en tono no acorde a como se vistió, la respuesta más certera sería, “A mí me gusta lo que veo, si a Ud. no le gusta lo que ve, entonces quien tiene un serio problema es usted, porque ese problema es suyo, no mío.

He aquí un dato no menos importante. “Quien tan solo un gesto de otra persona le molesta, es porque tiene un serio problema de autoestima” Frases que más suenan, “viste como me miro?” “me lo hace a propósito” “lo hizo para que me sienta mal” “me hace sentir incómodo” y todo lo toma personal.

Una persona con baja autoestima también es quien se somete a los caprichos de otros. En las parejas se suelen mutilar las relaciones de amigos con frases como “no me gusta esa persona” “no me cae bien tu amiguita” “no me gustas que sigas en Instagram a fulano” “porque saludaste con un beso a

tal” “Porque le tomaste la cara para darle un beso a mi amiga?” También se suelen mutilar las relaciones familiares con frases como “si va a ir tal persona a lo de tus padres, yo no voy”

Ni hablar de esas personas que están esperando siempre una caricia al alma, una frase de amor, y sueltan preguntas como “me quieres?”, “me amas?” o te dicen “te amo” y te ves en la obligación de responder un “yo también” Porque si no lo haces, sucede ahí mismo, la tercera guerra mundial. La baja autoestima genera codependencia emocional (aquellos que salvan o buscan ser salvados) o dependencia emocional (aquellos que dependen del otro para vivir) y se vuelven absorbentes vampiros emocionales. No se puede dar amor sano a los demás, si primero no nos amamos a nosotros mismos, y para amarnos, debemos trabajar en nuestras heridas de la infancia que son cinco y que las trataremos en un capítulo aparte. Pero las menciono ahora para que veas como todo tiene que ver con todo lo relacionado a tu niñez. Y para dar amor sano, tienes que haberlo recibido, y si no lo recibiste, como acaso pretendes dar algo que no conoces? Pues de eso se trata, de que descubramos que el amor, para uno mismo como para otros, es una decisión. Se decide amar. No es algo que se siente adentro. Es una decisión! Y para amar de manera sana, tienes que aprender primero los conceptos de amor sano, para aplicarlos primero en ti, y luego cuando ya te ames lo suficiente, puedas aplicarlo en los demás.

No necesitas que alguien te ame para que tengas autoestima, no necesitas estar a la altura de los demás para

tener autoestima, tu mirada no debe estar en el otro, debe estar siempre en ti. No necesitas tener hijos, una casa, un auto, un iPhone, para tener autoestima, no necesitas tener nada más que responsabilidad para elegir y decidir independientemente de la opinión de otros. Esto es, responsabilidad (responder con habilidad) para elegir (o sea elegir que hacer, quedarte, irte, estudiar, o lo que sea) y decisión, para decidir (a partir de cuando quieres hacerlo).

Los seres humanos sabemos cómo transformar, mover y re utilizar la energía. Dolores Cannon decía que hemos venido al mundo para aprender a manipular la energía, y manifestar lo que nosotros queramos. Solo es necesario aprender a mover esa energía. El amor es una energía, una emoción, emoción viene de “emovere” que quiere decir movimiento, el movimiento es energía, y para aprender a mover esa energía del amor, debemos aprender a conocernos nosotros mismos por que conocerte es el primer acto de amor que te tienes que dar a ti. Si no lo haces, depositaras esa energía en otro y dependerá de otros, que no saben cómo eres, porque ni tú te conoces, entonces vivirás frustrado por que las cosas no se hacen como a ti te gustaría porque una vez más, tu falta de amor propio te llevó a una dependencia emocional o sea a una dependencia de la energía de otro, o sea, una dependencia de amor (vampiro emocional).

El dinero también es energía, de hecho, para obtenerlo, necesitas poner de tu energía, y si tus valores pasan por el dinero, cuando lo tengas te sentirás empoderado, más cuando

este no este, te sentirás poca cosa. Es que tu autoestima, está basada en algo ajeno a ti. Tú no eres dinero, solo afincaste tu valía por lo que tienes, por lo que posees, y cuando no posees, te sientes mal.

El cuerpo también es una herramienta para mover energía, no deposites tu ser en el cuerpo, por que algún día no serás lo que hoy eres, algún día en lugar de orgasmos, tendrás calambres y veras que se viene todo abajo. El día que veas a alguien más bello/a que tú te sentirás menos, por que tus valías están puestas en eso, en lo físico.

Si nos tuviéramos que sacar todo de nuestro cuerpo, seríamos solo seres de luz, pero conforme la vida nos fue dando golpes, desde la infancia hasta ya de grandes, nuestra luz queda detrás de las corazas que nos pusimos, por eso hay personas que son oscuras, porque solo acumularon corazas, por eso esas mismas personas tienen rasgos en su cara que denotan dureza, como el ceño fruncido, las cejas enarcadas hacia abajo, las marcas en la frente de tanto arrugarse por el enojo y una mirada como “iracunda”. Esas personas no son malas, solo aprendieron a defenderse del mundo siendo así. Su luz esta opacada por la cantidad de muros que se auto pusieron con el objeto de no sufrir más.

Existen personas que están tan concentrados en la imagen, en su propio ego, que solo eligen personas para aparentar. En el gimnasio he visto parejas que se eligen por cómo se ve el otro, y no por los valores y conceptos que tienen, en la sociedad de los “lindos” donde fincan su valía en lo físico

igual que los que van al gimnasio obsesivamente, solo buscan parejas que sean igual de “lindos” para luego mostrarse en la selfie o en las redes, o sea, alimentan su ego. Las personas que elijas tienen que siempre sumar, ni igualar y mucho menos restar, siempre sumar, porque tienes que darte cuenta que tienes que elegir alguien que te convenga, y quien te convenga no es siempre quien quisieras al ver reflejadas tus carencias. Quien te conviene no es quien tenga dinero, ni fama, ni lujos. Quien te conviene es aquella persona en la que tú te sientas muy bien siendo tu siempre y puedas crecer, y expandirte.

Recuerda leer con atención el capítulo “miedo a ser yo mismo” porque justamente cuando tienes una autoestima baja, no eres tú mismo. Por qué te enseñaron a no escucharte a ti mismo si no a obedecer a otros, te enseñaron de tal manera eso que para sentirte amado te arrastras por una persona, o permites cosas que tú sabes son imperdonables, o también te volviste tan sordo a ti mismo que no te sientes un emprendedor o empresario porque es más “fácil” claudicar sueños y que otro me de trabajo, y me duermo en los laureles de un “trabajo seguro” cuando esa zona de confort es la que te lleva a la muerte espiritual, y no desarrollas habilidades nuevas, y te postergas, o peor aún, te mueres en vida. Y esto que acabo de explicar es tan simple como decir, “nos condicionaron el amor que recibimos de nuestros padres, porque solo nos amaban si éramos obedientes a sus caprichos o inseguridades. Y resulta que ahora de grandes para sentirnos amados permitimos

violencia física, emocional, psicológica, bullying, infecciones, humillaciones, celos, etc. etc. etc.

Todo lo que recibas y que te guste, sea mucho o sea poco, recíbelo, se agradecido y acéptalo, porque quizás hoy sientas que no mereces tener tanto, pero seguramente ya lo pagaste por adelantado. No importa cuando, si en esta vida o en una anterior. No te preocupes, recíbelo, agradece y disfrútalo. No te quedes con un “hubiera o un hubiese” en tu boca porque son esos momentos de nervios por atravesar lo desconocido donde nos llenan de enseñanzas. ¡RECUERDA! ¡NO TE EQUIVOCAS! Solo aprendes. El que te diga que te equivocaste tienes que saber que lo hace desde su propia concepción de lo que significa aprender, y tú ya estuviste en ese lugar, y sabes que no funciona. No le pongas el precio de “tener razón” para discutir con esa persona, por que recuerda que tu paz mental no tiene precio. Déjalo con su razón, tu llévate la tranquilidad que estas aprendiendo y evolucionando. Construye tu autoestima sin depender de nadie, haz lo que sientas,

ve a clases de lo que sea, gimnasia, canto, baile.

Estudia, lee, emprende un nuevo trabajo,

Vístete como a ti te gusta, cómprate ropa, al menos 1 cada dos meses o más, si puedes.

Regálate momentos, ve a la montaña, al mar, al campo, a la ciudad, a donde te guste ir, pero solo o sola, no te lleves a nadie, solo ve tú,

Conócete, escúchate en el silencio de estar en un lugar donde no hay nadie.

Dile que no a tus padres, pareja o hijos, y priorízate. Nada es tan urgente como tú mismo/a

Vístete bien, aunque no vayas a ver a nadie, vístete bien y pasa a cada rato por el espejo y admírate.

Háblate bonito, escucha como te hablas, cuando te dices, “que torpe que soy” o “lo que pasa es que no me veo bien”.

Y mucho cuidado con frases como:

1. “Soy así” porque no hay nada más que cierre la posibilidad de cambio y evolución de una persona que se autoproclame necio y su “soy así” lo condicione para siempre. Aléjate de gente que dice “soy así”
2. “es que” Los que siempre se justifican. Su accionar siempre tiene peros en el camino, porque los “es que” solo sirven para justificar la mediocridad del compromiso que tenemos con algo.
3. “mi sueño es” No te pongas sueños, pon te metas. Sabes que el sueño es de carácter onírico y solo representa una imagen de tu deseo. Un deseo sin impulso. Cambia el “mi sueño es” por un “mi meta es”

así generas compromiso. Un sueño está en el infinito, una meta, tiene un lugar donde llegar.

4. “no puedo”. En lugar de decir “no puedo” di “que puedo hacer para poder” y agrégale la frase que quieras después. (“que puedo hacer para poder.....pagar una casa, un auto, conquistar a alguien, conseguir un mejor empleo, montar mi empresa”) Y cuando nada ocurra en tu mente, piensa más, y cuando nada ocurra, piensa más!!! Y cuando nada siga sin ocurrir PIENSA MAS!!!!

***Busca siempre la manera de hacer que las cosas sucedan.***

5. “Esto lo guardo para después” Tira lo que no uses, o regálalo, o véndelo, tira esos calzones matapasionos que parecen paracaídas que tienes, las medias rotas, las remeras estiradas y decoloradas. No guardes ni rencor!!! Nada!! Para que lo nuevo llegue a tu vida, siempre debes hacerle lugar, y para eso hay que tirar lo viejo.

Auto acéptate, vive sin culpas (por que no debes arrepentirte de nada todo de enseñó), ni orgullo (vanagloriándote de tus logros). El día que te enamores realmente de lo que, si eres, aceptarás que eres un ser divino, porque puedes transformarte, como la oruga en mariposa, y ahí, cuando te aceptes ser divino, te miraras al espejo y con toda certeza te dirás “te amo” y entenderás que tienes a Dios en tu interior y no que está en lugar entre cuatro paredes y le

llaman, iglesia o templo. Dios está en ti, y Dios no busca creyentes, busca creadores. Crea! Y Creerás.

Luego de Auto aceptarte, comenzaras a mejorar tu Autoconcepto. O sea, tendrás una mejor imagen de ti, mucho más consciente. Es aquí donde puedes tener una mejor imagen de lo que piensas sobre ti mismo. Una excelente forma de amarse a sí mismo, y tener un mejor autoconcepto, es mirar hacia el pasado, mirar tu niñez, ver de dónde vienes, tus carencias afectivas y materiales, o si sientes que no tuviste carencias ni afectivas ni materiales, entonces piensa en cuantas veces te sobreprotegieron, y cuantas veces hicieron las cosas por ti, y creíste que eso era un gesto de amor, cuando en realidad era una mutilación a tus capacidades. Cuando te resolvían porque “eras pequeño” o “no tenías edad suficiente para eso” o “lo hago porque te amo” y en realidad nos quitaban la capacidad de desarrollar nuestras habilidades. Mira ese pasado y mírate hoy, mírate donde llegaste! No eres lo malo que te dijeron que eras, no eres lo demasiado bueno tampoco que eras. El autoconcepto es saber ver en ti tus virtudes y tus falencias, para que, aceptándote, tengas un mejor autoconcepto y luego tener una mejor Autoimagen

Regálate TODOS LOS DIAS al menos algo, un momento, una actividad, un regalo, lo que sea, aprender algo, no importa, pero si todos los días te regalas algo, TODOS LOS DIAS por los próximos 60 días, habrás creado un hábito, y ese hábito de auto abastecimiento de tus necesidades, no es más que la escalera a una superación, y ya verás como tu vida cambiará,

no te fijarás en las mismas personas, no elegirás desde una necesidad, si no desde lo que ya vales y te darás cuenta que con alguien puedes ser feliz y que solo también vas a serlo.

### Como trabajar la autoaceptación

No se puede transitar la autoaceptación si vivimos con orgullo y con culpa

Sentirse más, o sea por encima, o menos, o sea por debajo, de alguien, no es más que una expresión del ego. O sea que estar por encima o por debajo, es no estar en nuestra justa dimensión porque es nuestro ego manifestándose a través del orgullo. Ni sintiéndote lo peor del universo, ni echándole la culpa a los demás por la vida que vivo, y graba esto en tu memoria para siempre y aplícalo cada vez que te sientas menos. *¡Ni eres más, ni eres menos que nadie!* ¡Recuérdalo! ¡Repítelo!, piensa en eso cuando te sientas inseguro al ver alguien con más dinero, o más musculoso, o más feo, o más pobre! ¡Repítelo! *No eres más ni menos que nadie.* La Autoaceptación tiene como pilar fundamental el que entiendas que debes aceptar cosas en tu vida. Y en este caso en particular, debes aceptar que tienes un problema. La autoaceptación es la manera de hacer consciente que tienes formas de ser que son funcionales a veces y a veces no, a los fines de poder, a través de hacerlo consciente y verlo, generar un cambio de actitud para obtener un resultado distinto que a priori debería ser más funcional al objetivo.

Además de aceptar que tenemos un problema, y es que cuesta

vernos y aceptarnos como somos, hay que hacer lo que en los grupos de 12 pasos (Codependientes anónimos o CODA, Al Anón o alcohólicos anónimos, o Comedores compulsivos, Ludópatas anónimos o Narcóticos anónimos) llaman un cuarto y quinto paso. Y esto consiste en

- Cuarto Paso. Hacer un minucioso inventario moral, sin miedo ni juicios, ni deducciones, de cada una de las cosas que hicimos en nuestras vidas, sean buenas o malas, inclusive las buenas que nos trajeron culpas, y las malas que creímos que era justo hacer. Buscamos, enojo, temor, odio, resentimiento. Buscamos recuerdos que hemos reprimido y hasta olvidado. Por eso es minucioso, porque hay que buscar bien profundo.

- Quinto Paso. Buscas alguien a quien contarle todo esto, libre de juicios e interpretaciones. Lo ideal es un psicólogo, o un representante de algún grupo de agrupaciones de 12 pasos. Tiene que ser una persona que sepa interpretar las debilidades humanas y no debe emitir juicios sobre las cosas que hiciste por más terribles que sean, y si deben darte una explicación del por qué actuaste de esa manera para que te des cuenta que no era ni tan bueno/a como creías ni tan malo/a cómo te decían que eras. Eres un ser espiritual que aprendió a vivir de una manera y que ya no quiere vivir como vivía.

Entonces y solo entonces podres aceptar que fuiste lo que fuiste y actuaste como actuaste y tuviste que comportarte de esa manera porque querías demostrar esto o aquello, pero hoy no sos así, no quiero más eso en tu vida. Y no puedes arrepentirte, porque si te arrepientes volverás a repetir las

mismas acciones, y hoy eres lo que eres por lo que hiciste ayer. No te arrepientas nunca de lo que consideras un error, porque gracias a eso que consideras un error has aprendido hoy lo que no se debe hacer. Tú no eres pasado, tú eres hoy!!

Recuerda que eres como una semilla, y que tienes todo el potencial para crecer, pero para que de una semilla salga una planta, primero debe estar enterrada en la profundidad y la oscuridad y solo en ese instante comienza a crecer. Solo a través de la oscuridad se llega a la luz.

Y es ahí cuando te das cuenta de lo que fuiste, y de lo que hiciste, de lo que aprendiste de todo eso, cuando te auto aceptas, y te dices “Esta persona soy yo, haya hecho lo que haya hecho, esto soy yo hoy!” y que crees, ahí aparece el nuevo *Autoconcepto*, en que concepto te tienes ahora. Con una mirada más realista de lo que hoy eres. Y estos dos conceptos juntos, generan una nueva *Autoimagen*.

Por lo tanto, ahora que te has auto aceptado y con un mejor Autoconcepto, generaste una mejor autoimagen, tienes una mejor AUTOESTIMA. Y que es autoestima según leemos la palabra? Auto, es propio, mío, de mi ser, y Estima, es estimar, darle un valor, apreciar.

Ya eres un ser consciente que sabe lo que vale, y que de ahora en más, ya no eliges como antes. Tu vida cambia para siempre.

### 3 - ACEPTACION

*La palabra "aceptación" viene del latín acceptatio y significa "acción y efecto de aprobar, recibir"*

Para comenzar a hablar de la aceptación tenemos que antes hablar de la terquedad. Se puede discutir con un ignorante, ahora discutir con un terco es imposible. El terco no tiene incorporado en sí el proceso de aceptación por que esta fundamentado por todos los miedos habidos y por haber. El terco es simplemente una persona que basado en sus miedos, sostiene ideas que no las va a cambiar a menos que deje de tener miedo.

“Dios concedeme serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar” dice una oracion de las agrupaciones de 12 pasos (Al anon, CODA, NA etc)

Y las cosas que no podemos cambiar son aquellas que tienen que ver con la decisión de otra persona o de factores totalmente ajenos a nosotros. Cuantas veces hemos escuchado decir a uno de los integrantes de una pareja

“- Porque mi pareja no puede cambiar?

La respuesta es, porque no!

-Y si lo llevo a terapia?

Solo va a afirmar su estado de no cambio,

- Y si lo obligo?

Tampoco, porque no mejor haces al revés?

-Como?

Entiende tú que él no va a entender.

Este tipo de dialogos es tan común como aquel que no acepta que su pareja dejó de amarla o aquella mamá que no le gusta la pareja de su hijo

-No me gusta esa pareja para mi hijo?

-Pero a el si

-Pero va a sufrir

-Claro, eso lo sabemos todos menos él, y él tiene que averiguarlo

- Y como hago para que deje esa relación

- No puedes meter tus sucias manos en una relación que no es tuya.

-Pero es mi hijo!!

-Claro, pero la relación es de él, no tuya!

-Es que es un terco que no entiende

-Tú tambien! ....

- Pero a mi cuando se me pone algo en la cabeza, lo consigo!

-Claro pero con cosas para ti, no para otros.

Es ahí donde nos tenemos que dar cuenta que hay cosas que no podemos cambiar.

Los estados de negación, suelen ser mas propios que de afuera.

Porque nos cuesta aceptar realidades que no nos son cómodas, son dolorosas y nos llevan a salir de nuestra zona de confort.

Por eso la terquedad esta relacionada con el miedo, miedo al dolor por lo que no puedo cambiar o de las que yo debería de cambiar. Y es por eso que se da que las personas repiten una y otra vez su historia. No se dan cuenta que los cambios verdaderos, son más profundos, y que solo cambiando acciones, cambiamos las reacciones.

Como pretendemos que haciendo siempre lo mismo ocurran cosas distintas?

Simple, por que es mas cómodo alimentar ilusiones que ver realidades.

El miedo es el principal obstáculo de desarrollo de la aceptación. Por que ademas una vez que el miedo se vaya, voy a tener que hacerme cargo de mi! Y es ese mismo miedo tambien el que me ha hecho jugar el papel de víctima. Y en los paises de habla hispana, la víctima, es siempre el pobrecito! Y siempre es bien visto, sobre todo por los ayudadictos!. Los salvadores, los recatadores. Por eso es difícil la aceptación, por que nos lleva a asumir el total protagonismo de la realidad de nuestro ser y dejar de culpar a los de afuera de lo que nos sucede.

Muchas veces la aceptación, es forzada, y cuando es forzada, tiene fecha de vencimiento. Pongamos este ejemplo.

Una mujer encuentra a su marido con otra persona intimando. La mujer se enoja y no quiere volver a estar con él. Su marido intenta por todos los medios resarcir ese daño y no lo logra, mas la mujer con un ferviente NO!!, comienza a escuchar las siguientes frases.

- Perdónalo, hazlo por tus hijos.
- Dale una nueva oportunidad.
- No tires a la basura tantos años.

Y esa persona puede terminar por hacer caso omiso a su sentir, y comienza a actuar según la conciencia social que la rodea. Y

perdona a su pareja, pero solo de la boca para afuera, porque por dentro sigue con su angustia, y resiente una y otra vez la situación traumática que vivió pero se lo guarda porque lo hace “por sus hijos” “por los años” y esa aceptación no es tal, eso es solo admisión y sometimiento.

Admisión viene de Admitir y es una actitud consciente (de la boca para afuera) y un rechazo inconsciente.

Aceptación viene de Aceptar y es un proceso consciente e inconsciente

Es tan malo un terco como un sometido o aquel que solo admite. Porque el terco en sus convicciones está el no claudicar a su manera de pensar, y el que admite, el que se somete, muestra una cara oculta, vive en la dualidad entre lo que quiere y lo que quisiera, o sea, se auto boicotea para poder llevar su calvario “en paz.”

Aceptar, no es siempre tener que entender y comprender. Muchas personas necesitan de esa veracidad en su mente para darle forma a lo que les cuesta aceptar, y quieren comprender para poder así terminar con ese problema.

Pero vamos a poner un ejemplo:

Mañana tenemos luna llena, y al caer la noche tenemos una hermosa luna llena. Ahora el terco, si no acepta que mañana hay luna llena, entonces va a sufrir, por que la luna llena estará ahí, aunque este nublado y no se vea, la luna llena estará ahí. Y no necesita el terco de entender el ciclo lunar, para saber que hay noches que

vamos a tener una luna llena, y aunque el no la vea, simplemente sucederá independientemente de su deseo.

El mecanismo funciona mas o menos asi:

Terquedad  $\longrightarrow$  Rechazo  $\longrightarrow$  Me cierro - Resisto

Admitir  $\longrightarrow$  Abro - Recibo  $\longrightarrow$  Rechazo

Aceptacion  $\longrightarrow$  Abro – Recibo  $\longrightarrow$  Colaboro

En conclusión, la aceptación es abrir mi mente, presto a colaborar con lo que venga en nuestras vidas. La aceptación es un estado de la mente y a ese estado mental se accede, cuando la persona ha dejado de tener miedo a vivir o sea a lo que la vida le ponga en el medio. Por lo tanto si el miedo a vivir desaparece, tambien lo es el miedo a la muerte, a los cambios, a la transformación, al bien y al mal y ves a todo, como parte de un todo. Y como por arte de magia te das cuenta que al aceptar, puedes transformar. Porque no se puede cambiar lo que no se ve, no se puede cambiar lo que no se ve y por ende no se acepta.

*“Quien aprende facilmente a aceptar, encuentra en si mismo, la virtud de tener una mente abierta y con evolución.”*

Seguramente les ha pasado, que tuvieron la oportunidad de hacer un muy buen negocio, pero requería de invertir un alto capital, que seguamente teníamos, y aún cuando teníamos las garantías de que era lo que realmente queríamos, el miedo nos ganó. Y nunca sabremos como nos hubiera ido si aceptábamos. Es ese miedo al dolor el que nos hizo detenernos. El miedo a sufrir, el mismo miedo que tercamente tus ideas resonaban con

“te va a ir mal” “se ve demasiado bueno” No aceptamos no solo algunas cosas malas, si no que tampoco aceptamos cosas buenas. Porque quien no acepta, no tiene desarrollado el merecimiento. Como aquellas personas que no saben recibir un piropo o un cumplido porque creen que les van a pedir algo o se estan burlando de ellas. Ese tipo de creencias son las que te condicionan a la hora de elegir. Tus miedos a ser tratado/a bien te ciega, porque alguna vez te fue mal, piensas que siempre será así. Y déjame decirte que siempre será así, porque hasta que no trabajes tu aceptación, tu autoestima, no sabrás que es lo que te mereces y que no, y siempre terminas eligiendo desde una carencia.

Acepta que tienes problemas, acepta que te cuesta tu parte emocional, acepta que eres dependiente o codependiente, adicto a una sustancia, persona, alcohol, sexo, trabajo etc. Acéptalo, recíbelo, haz tuya esa enfermedad, y ahora colabora con ello porque en cuanto aceptes y colabores, ya estas evolucionando y ese, es un camino de ida.

Cuenta la leyenda, que un hombre harto de su esposa, cansado de estar con ella, a tal punto que no aguantaba ni sus mas tiernos intentos de acercamiento, discutió con ella y dando un portazo, salió a caminar sin rumbo.

Caminaba y refunfuñaba, repetía la pelea en su cabeza, y tan ensimismado estaba en esa pelea, que continuó con ella por un largo rato. Cuando llegó un momento en que se dió cuenta que estaba ya en las afueras de la ciudad, caminando en una zona totalmente rural, y en su andar preocupado por lo lejos que había llegado, pero sin detenerse, ensayaba los últimos

momentos de esa discusión con su esposa. Vuelto una vez mas preso de sus emociones, siguió caminando y dando puntapiés a cuanto objeto pequeño se encontrara en el camino, y de tanto mirar el suelo, encontró algo muy brillante. Se acercó para tomarlo entre sus manos y se dió cuenta que era una especie de vasija metalica con la forma de un infusor, o mas bien parecido a la “lámpara de aladino”, miró para todos lados y al ver que nadie habia en ese inhóspito lugar, la frotó como si se tratara de la misma lámpara, cuando de repente una nube salió de ese artefacto y una voz le dijo.

1. Tienes tres deseos, dime que quieres y te lo concederé en este momento.

El hombre sumergido en su encono, y bajo los efectos iracundos de aquella discusión, pero tambien absorto ante lo sucedido con dicho objeto, sin titubear dijo.

2. Mi esposa me fastidia todo el tiempo, estoy cansado de vivir así, quisiera que desaparezca de este mundo. Es mas quiero pedirte que se muera en este mismo momento!. Sentenció.

De entre entre esas nubes que lo rodeaban se escuchó la voz que decía.

3. Estas seguro de lo que estás pidiendo?

Una vez mas sin pensarlo dijo

4. Si, estoy seguro, quiero que se muera ahora mismo.

La nube tomó un color rojo y de adentro se escuchó

5. Listo, hecho está. Cuando regreses a tu casa, ella ya estará muerta.

El hombre escondió el objeto enterrándolo para que nadie lo encontrara, y volvió con pasos apresurados a su casa.

Al llegar, se encontró con una escena desgarradora, sus hijos lloraban a su madre tendida en el suelo, los vecinos agolpados en la puerta de su casa, no lo podían creer.

Tratando de disimular su alegría, comenzó con los preparativos del velatorio para la posterior inhumación de los restos de su fallecida esposa. Ya en pleno apogeo de el ritual de velar a los muertos, la gente no paraba de llegar. Hasta vecinos de otros pueblos cercanos venían a saludar al viudo consternados por la noticia.

En cada abrazo que recibía y en cada apretón de manos solo escuchaba palabras de fuerza pero también y con mucha vehemencia, de la terrible pérdida que había sufrido puesto que la difunta había sido en vida un ejemplo de mujer, un ejemplo de madre y una incondicional con su pareja. Uno tras otro los vecinos pasaban a dar el pésame mientras descargaban sobre los oídos del viudo una cantidad incontable ya, de anécdotas hermosas, de lamentos por su muerte, y sobre todo de el amor y respeto que ella tenía por la familia, sus hijos y su marido. Conforme la noche fue pasando y las agujas del reloj no paraban, tampoco lo hacían los vecinos al llegar al lugar, como tampoco lo hacían también las historias que escuchaba y que él desconocía.

Fue si no entonces hasta bien entrada la madrugada, casi al amanecer que una sensación de arrepentimiento lo embargó por completo. No podía creer como podía haber sido tan egoísta y tan necio, que por vivir enojado, solo alimentó el odio en si por su esposa habiendo olvidado lo maravillosa que ella era. Quería recordar esas discusiones que lo habían hecho tomar esa decisión terrible para ver si podía ganarle al arrepentimiento (que cada vez ganaba mas terreno) pero se daba cuenta cada vez más y más que era en vano. Es que era tan cerrado en sus pensamientos que le costaba mucho entrar en razón, y tantas veces se repitió no quererla volverla a ver nunca más que se lo había creído. Su tosudez y su falta de empatía solo lo había puesto cada vez mas lejos de ella. Embargado por la emoción del arrepentimiento, casi al amanecer tomó su auto y salió a buscar el lugar donde dejó enterrado ese misterioso objeto. Al llegar, lo buscó, lo sacó de entre la tierra y algunas plantas y frotándolo, emergió una vez mas esa nube que lo volvió a envolver y se escuchó una voz que decía.

6. Haz vuelto! Que deseas?

El hombre desesperado y con los ojos llenos de lágrimas le dijo:

7. Quiero que mi esposa vuelva a la vida, he sido un egoísta, un manipulador, un terco, un desagradecido!. Quiero que me la traigas de nuevo a la vida!

De la nube salió una respuesta con un tono mas fuerte

8. Este es tu segundo deseo y lo cumpliré, cuando llegues a tu casa, estará tu esposa como siempre, como si nunca hubiera sucedido nada.

El hombre agradeció a esta nube que lo envolvía y le dijo.

9. Gracias, Muchas gracias!! He sido un necio. Y se que me queda un deseo más.

Antes de que continuara, la voz de entre la nube lo detiene y le dice

10. Exacto, es tu último deseo y no puedes volver atrás.

El hombre pensó unos segundos y no halló nada, pero le surgió un interrogante y se lo expresó diciendo:

11. Tu que conoces a la humanidad de siglos, que sabes lo que piden y sabes lo que funciona y lo que no, que es lo que puedo pedir para mi que me hace falta?

La nube se volvió de un tono celeste, y se escuchó decir:

12. Se lo que necesitas, se lo que me quieres pedir sin saber tu lo que quieres. Y te lo concederé ahora mismo.

13. Te daré el poder de la aceptación, para que aceptes las cosas como te lleguen en la vida, asi tal como vienen, para que nunca más tengas que sufrir porque no quieres entender los argumentos de los demas, porque nunca más sentirás miedo a la hora de enfrentar verdades aunque estas sean incómodas, y sobre todo nunca más preferirás la muerte de otros si estos no te dan la razón. Te concedo el don de la aceptación para siempre.

Desarrollar la capacidad de la aceptación de las cosas como aparecen en nuestras vidas, nos evita perder el tiempo, nos evita el sufrimiento ( mas no el dolor), nos evita discusiones, desilusiones, y nos aleja cada vez mas de nosotros mismos.

## EGO

Si hay algo que caracteriza al ser humano del resto de las especies, es su ego.

*El ego no es mas que la mascara de apariencia de lo que **no** somos.*

Carl Gustav Jung decia que una persona enferma de su ego, no es mas que un ser adulto que mira la vida y representa su presente desde la óptica de las heridas de su infancia.

El ego es una herramienta que bien usada, nos puede traer beneficios muy buenos.

Esta palabra que comunmente la asociamos erroneamente con “autoestima” se comienza a construir en la niñez conforme nuestro sistema nervioso central se va desarrollando y conforme recibimos estímulos del mundo exterior. Esto quiere decir que nuestro ego esta totalmente ligado a nuestra infancia.

En el capitulo de “Miedo a ser yo mismo” hablamos que una persona cuando crece va desarrollandose su propio yo, y luego el yo que todos los demas quieren que seamos. Este ultimo, es el ego. Por lo tanto hablar del ego es tambien hablar del “yo” por que forma parte de nuestro ser y hacer cotidiano.

Por lo tanto nuestro yo se divide en dos partes.

1. El yo que somos realmente, y que ocultamos para protegernos del mundo, siendo dulces, amables, amorosos, justos.

2. El yo que todo el mundo ha querido que seamos. Aquel ser que la sociedad nos ha tratado de imponer con las cosas que son “normales”

Tu ego sera tan malo, cuanto mas hayas sufrido en tu infancia. El ego no lo ve quien lo posee, sino, lo ven los de afuera. El ego nos hace cometer estupideces. Estúpido viene de del latin “stupor” por un lado que quiere decir, quedarse atónito, estupefacto, pasmado, reducido en sus funciones mentales, y el ID de estupIDo viene del yo, o sea de tu identificacion como ser. Por eso la proxima vez que te digan estúpido, no lo tomes a mal, solo te estan mostrando que tu ego esta manejanodote a ti y no tu al ego.

El ego es ese IDiota que llevamos dentro.

Cuando digo que el ego no es mas que la máscara de apariencia de lo que no somos, me refiero a que exactamente como está escrito, el ego, busca aparentar, mostrar hacia afuera una visión no real de lo que realmente somos por dentro.

Simple respuestas al mundo son por ejemplo cuando te preguntan como andas y dices naturalmente “bien” cuando en realidad no lo estas. Cuando dices que te quieres como eres pero no te miras al espejo desnudo, cuando dices que tu obesidad está perfecta cuando en realidad estas justificando

con tu ego tu falta de amor propio para cuidarte porque sabes que eso no es sano. En pocas palabras, tu ego es como la luna. Solo muestra la parte que se ve, pero la oscura la esconde.

Y tu ego sale a justificar, usa mucho el “es que”. Porque es mas facil decir “no conseguí trabajo” que decir, “soy medio vago, y medio estúpido” o mejor decir, que soy un “buen administrador de mi dinero” que decir, “soy un amarrete devoto de la virgen del codo” o a veces es peor cuando decimos que nos caímos de la cama y en realidad nuestra pareja nos golpeó. Es por tu ego que no resuelves cosas en tu vida, es por culpa de tu ego que tienes crisis de ansiedad, depresion, no duermes, etc etc.....Porque quien puede dormir si todo el dia se la paso fingiendo lo que no es? Quien puede dormir si se la paso montando una obra de teatro?. Deja de actuar la vida!. Como te vas a dormir por las noches si cuando apagas la luz te quedas contigo mismo? A los demas podrás engañar y durante un tiempo nomas, pero a tu ser, nunca y es el ego el que te maneja y no tu a el.

Para los que de alguna manera tenemos algun acto de fe monoteista, tenemos que aprender algo importante. Cuando tu le pides a tu poder superior (Dios, budha, lo que quieras), nunca le pidas por ayuda. Tu tienes que ofrecerte como ayuda.

### Ejemplo

Quieres que tal cosa suceda, supongamos, quieres cambiar aspectos de tu personalidad que son negativos (no me gusta usar negativo o positivo, es solo a los efectos de traer un ejemplo en el lenguaje comun de la gente)

Pues lo que todos diríamos es.

3. Dios ayúdame a sacar estas cosas negativas de mi vida!

Y así no funciona evidentemente!!!!. Por qué? Porque simplemente te estás parando por sobre Dios. Tu le estás pidiendo que te ayude, cuando tu debes ayudarlo a él.

Más fácil aún. Quien es el arquitecto? (es un ejemplo)

El arquitecto es Dios]

Quien es el albañil?

Nosotros somos los albañiles.

Entonces quien ayuda al arquitecto a llevar la obra?

Pues los albañiles!

Entonces como pedir? Simple

Dios, que puedo hacer yo para ayudarte a ti, para que tu me quites esto?

Porque de esta manera generamos el compromiso con nosotros de un cambio. Por que la magia y el milagro de Dios, empieza con nosotros. Nosotros hacemos la magia y el milagro del cambio.

4. Dios ayúdame necesito dinero!

Como sería la forma correcta?

Y si.....que es lo que debo hacer yo, para ayudar a Dios a darme dinero? Y trabajar!

Descubrirás así que tu voluntad y la de Dios es la misma!.

Recuerda, Dios quiere creadores, no creyentes!.

Recuerda, tu ego, te nubla la vision, porque tienes años y años de programación mental. Y eso no lo cambias de un dia para el otro, porque son costumbres que haces de manera automática.

En el libro “variedades de experiencias religiosas” de Williams James del año 1902 ya decía que cualquier perdón que se pida desde la culpa, no es válido. Porque pedir perdón es un acto de amor al prójimo, y como vas a amar al prójimo si no te amas a ti primero?. Entonces pedir perdon desde la culpa, no nos sirve.

Dolores Cannon decía muy acertadamente, que venimos a la tierra a aprender, a crear nuestras realidades, porque todo es energía y tenemos que aprender a manipularla, para crear nuestras realidades. Y muchas veces estamos en un mundo desordenado, y en caos, pero no es mas que la muestra de nuestra energía dispersa en otras cosas que no las elegimos conscientemente. Las elegimos por que nuestro ego toma el control.

En la religion católica se establece la santa trinidad como Padre, Hijo y Espiritu Santo.

El Dios Padre es la fuente por donde todos vinimos, repito esto, ponle el nombre que tu quieras, Dios, energia, plasma etc. Hijo, eres tú! O acaso Jesús no decía “Hermanos”? y el espíritu santo no es mas que tu conciencia. Despierta tu conciencia, rellena ese vacío de ignorancia y pon a trabajar tu ser. Nada de esto te lo explican en la “iglesia” porque el negocio deja de ser rentable. Recuerda! Dios quiere creadores, no creyentes. Las religiones quieren creyentes que bajo el dominio del miedo y la

culpa tienen “ovejas o corderos del rebaño” como ellos le llaman (o sea, sumisos e ignorantes).

Quien posee su ego grande y rozagante, no se da cuenta de si mismo, de que está sentado sobre una fuente de poder enorme, que su valía es inmensa, pero su ignorancia pesa mas, y su ignorancia genera miedo, donde ese miedo lo lleva a tener conductas donde pretende sentirse parte de un todo, de una sociedad y de una familia, de compañeros de trabajo, donde los demas estan en la misma situacion que él. No se da cuenta de lo limitado que está siendo consigo mismo, lo mutilado, acomplejado y devaluado que está.

Por eso se llena de joyas, o hace ostentacion de su dinero, o de su fisico, o de su poder politico, los titulos, los halagos, los aplausos, su auto, casa, telefono, etc.

Busca su poder afuera, porque adentro no tiene poder. Se siente tan devaluado, que no se da cuenta entonces busca un buen par de zapatos, bien caros, para mostrarse y mostrar a los demas de su poder y de que es capaz de regalarse eso porque cree que se ama. Cuando en realidad lo hace por sus miedos, por su jodidez emocional.

Ahora, hoy por hoy, nos sentimos dentro de todo “bien” pero un virus, nos puso en evidencia. No que eramos muy espirituales? Donde esta esa espiritualidad si estamos llenos de miedo? Donde está esa fe y tolerancia?.

Un ego grande te lleva a tener dos roles. O te sientes mas que los demas y eres arrogante, petulante, desconsiderado, prepotente, manipulado, altanero, sin empatia. Siempre

buscando a quien controlar. Y luego el que se siente menos que los demas y se vuelve “la victima” por que necesita de ese manipulador, para justificar su mediocridad, y su irresponsabilidad. Porque el que se siente menos es tan irresponsable como el que se siente mas. Porque el que se siente mas abusa de sus poderes, pero el que se siente menos, se siente oprimido por los poderes del que tiene mas, pero nada hace por salir de ahí. Solo repite ciclos, y busca gente que lo manipule, que lo someta, para justificarse sin hacerse cargo de su propia existencia. Porque para que me voy a hacer cargo si la culpa es del presidente que dejó el pais asi por eso soy pobre, o para que me voy a hacer cargo si la culpa la tiene mi mamá o papá por que me criaron asi. Y te autocomades, te consmiseras, y te dices “ay pobrecito de mi” Porque “yo que no tuve madre/padre” o “yo lo lo tuve pero me abandonó” o “yo lo tuve pero me sobre protegió”. Todo es justificativo para seguir siendo perro y solo cambiar de amo.

Hace un tiempo, hablaba con una amiga, y me contaba de que estaba cansada de su pareja, que todo el tiempo se sentía que era su personal de servicio, que el era egoísta y que no se cuantas cosas mas el era. La lista era interminable y no dejaba de enumerar las incomodidades a las que se sentia sometida, y luego de dejarla expresarse y sacar eso, me dice.

5. Para colmo es la cuarta vez que me ha sido infiel. Ya no se que hacer.

Y es que a estas alturas a todos nos parece obvio que decirle no? Pero eso no solucionaria ese solo problema, y mas no el de

raiz, porque ella volverá a elegir parejas con el mismo patrón.  
Así que le dije

6. El problema que tienes es que te creíste que por ser vos, el te iba a ser fiel y para que te sea fiel primero tienes que ser fiel contigo misma. Y no te engañó varias veces, te engañó una sola vez, las otras vos ya lo sabías. Porque lo perdonaste en la primera (vos te fuiste infiel a vos misma) y las otras veces que lo perdonaste, ya eras cómplice porque ya te habías sido infiel con vos misma una y otra vez.
7. Si vos te respetas a vos misma, quien te es infiel, lo es una sola vez. No hay dos. Pero a vos te gusta levantar ese tipo de hombres.
8. Sabes por que levantas ese tipo de hombres? Manipuladores, celosos, controladores, egoistas, arrogantes, prepotentes, e infantiloides. Sabes por que? Para poder hacerte vos la víctima, para poder echarle la culpa a tu pareja de que eres como eres por como son contigo



El ego y sus arquetipos.

Los arquetipos son esas partes del comportamiento que llevamos en nuestra vida diaria y que nos permiten relacionarnos con los demás.

El arquetipo del inconsciente personal es aquel que está relacionado con tu infancia y todo lo que aprendiste en ella.

El arquetipo del inconsciente colectivo es aquel que Carl Gustav Jung estudió durante años en culturas ancestrales y es donde está almacenado nuestro “Dios interior”. Aquel donde están almacenadas nuestras vidas pasadas, nuestro camino como guerreros, mercaderes, sacerdote y mago. Todos tenemos dentro eso. Absolutamente todos! Y no todos lo desarrollan.

El arquetipo del anima y animus. El anima es la parte femenina que tenemos los hombres, mientras que el animus es la parte masculina de las mujeres.

El arquetipo de las máscaras cotidianas. No es lo mismo la manera en que le hablas a tus padres que a tus amigos, o como le hablas a tu jefe o a tus hijos. Esa máscara que usas para relacionarte, ese traje de ese personaje, es totalmente sano. Pero hay quienes se identifican muy fuerte con ese tipo de máscaras. Por ejemplo las personas que usan sus habilidades para presentarse ante los demás como “los hacedores de “ médicos, abogados, ingenieros, (aclaro que no son todos iguales) y esas personas si no los llamas por su profesión, si no les dices “como le va doctor”, se ofenden. Y eso ya no es sano

Y luego tenemos el arquetipo de “la sombra”. Ese lado muy oscuro, ese ladrón, asesino, violador, secuestrador que llevamos dentro y que todos, TODOS lo tenemos. Y si no lo reconoces, esa sombra tendrá poder sobre ti.

Cuantas veces escuchaste o dijiste esta frase. “Hice esto, pero yo no soy así, no soy eso”. Creeme que si lo eres y ese arquetipo de tu sombra dominó tus emociones. Por eso lo hiciste. Porque al no reconocerlo, no puedes manejarlo. Y *reconocimiento es liberación*

Quien no tuvo las ganas de matar alguien alguna vez? Quien no forzó a través de una manipulación una relación sexual. Eso es violación. No usaste la fuerza física, si no la psicológica. El que secuestra por ejemplo a sus hijos cuando los controlas y le metes culpas para poder así calmar tus miedos. A veces secuestras a tu pareja con tus celos. Y no nos damos cuenta que somos secuestradores a través de el control y la manipulación.

Luego y por último esta el arquetipo del “self” que en inglés es “tu mismo” “el Dios que llevas dentro”. Y para llegar a reconocer este arquetipo tienes que haber recorrido todos los otros anteriores. O sea, si no conoces “tus miserias” no podrás conectar con el arquetipo del self con tu Dios interior.

No pain – no gain (sin dolor, no hay ganancia)

Reconocer todo esto tiene un costo que se paga con dolor. Porque es doloroso darte cuenta que secuestraste, violaste o robaste. Bueno ese es el precio, el dolor. Por eso tu ego no quiere que mires para adentro. Tu ego que se defiende con gran poder manejando tus emociones para que no mires hacia

adentro el por que eres como eres si el ego te hace creer que es siempre culpa de los demas. Por que sabe que si miras a tu interior, va a doler, pero ahora sabes que el precio que se paga por crecer, por ser INTEGRO, es con dolor. Dolor de mirar, reconocer y aceptar, lo que soy. Sin dolor no se aprende.

Quieres tirar tu ego? Aprende a decir, “no puedo”, “no se”, “no tengo” “ No debo” “ayudame” “enseñame” “tengo miedo”. Aprende a pedir perdon sin sentir culpas, aprende a ser pareja, aprende a desarrollar poderes internos como el respeto hacia el otro, la gratitud, la compasion, el amor incondicional, la responsabilidad, responder con la habilidad de hacerme cargo de mis cosas sin quitarle a los demas sus propias responsabilidades, aprender a decir No, Si, Basta, cuando corresponda. Aprender a ser INTEGRO. Donde lo que pienso, digo y hago va en la misma direccion. Haz tu trabajo por un periodo de cuarenta dias, y veras como todo esto se vuelve un patron natural de comportamiento. Deja de creer que vales por lo que tienes. Deja de creer que tu valía esta en dos tetas. Deja de sentirte el ofendido. Deja de estar compitiendo con los demas. Deja de creer que vales por lo que haces. Deja de actuar Porque al final del camino no te quedará nada y nada podrás llevarte, suelta, corta apegos, vive! Solo te llevaras las experiencias que viviste. La vida no es una carrera ni es un destino. Es un viaje! Disfruta ese viaje!

## RESENTIMIENTOS

Tener resentimientos es lo más sano que pueda haber siempre y cuando estos resentimientos sean funcionales y no disfuncionales. Y el resentimiento es uno de los pilares fundamentales de la neurosis.

¿O sea que es resentir?

Primero tienes que saber que tú no miras con los ojos. Tú miras con la mente. Los ojos son la antena, es como escuchar. Tu no escuchas con los oídos. Tú escuchas con la mente y ahora lo voy a explicar mejor.

Vamos a suponer que en el lugar donde te encuentres ahora mismo, escuchas en la calle colisionan dos vehículos. Sales a mirar y te encuentras con un cuadro desgarrador. Una persona con medio cuerpo fuera de un automóvil, sangre, un niño que llora desconsoladamente, un bebe que llora en el otro vehículo. Una imagen terrible, unos sonidos dignos de una película de guerra.

La primera sensación que te viene al cuerpo es la de angustia, luego dolor, y posteriormente la empatía te hace actuar para ayudar.

Si bien este escenario trágico es algo fuerte para demostrar cómo trabaja tu cerebro, es a los fines prácticos para que entiendas tanto, como ve tu cerebro y cómo interpreta.

Vamos a suponer ahora que estas en tu cama, estas tratando de dormirte y repasas cosas en tu cabeza, conversaciones, momentos, cosas que tienes por hacer, y de repente viene a tu cabeza el recuerdo de ese accidente entre automóviles. Entonces la angustia se vuelve a hacer presente, la preocupación, el pensar sobre que podrías haber hecho mejor, etc. etc. Bueno, tus ojos no están viendo ese escenario, ni tus oídos escuchando esos gritos de niños, sin embargo, tu sientes lo mismo la angustia y la preocupación. Eso es porque tu cerebro está mirando, y escuchando una escena. Entonces tu no ves con tus ojos, ni escuchas con tus oídos. Eso solo son tus antenas. Tu percibes el mundo con tu cerebro. Y eso que acabas de hacer, de imaginarte nuevamente toda esa escena, se llama “resentir”. Volviste a sentir, o sea, re-sentir tal cual lo dice la palabra.

Pero el resentimiento lo podemos utilizar como algo funcional o como algo disfuncional (rencor). Funcional en el sentido de “resentir” momentos agradables, que nos traigan sensaciones placenteras y nos permitan conectar con el placer, pero también lo podemos conectar con lo disfuncional, con discusiones, peleas, hechos trágicos, momentos incómodos. Y muchas veces utilizamos el lenguaje del rencor o el resentimiento para justificar nuestra mediocre vida de “victimas”.

Cuantas veces escuchamos decir “No le digas a fulano, no vaya a ser que se resienta” Hay personas que hacen del resentimiento un estilo de vida y donde “castigan” con el enojo

cuando se resienten. Por lo general se les nota en la cara, ceños fruncidos, miradas enojadas, y hay hasta quienes sonrían con mirada de enojados. Hay personas que físicamente se les nota menos, pero basta con escucharlos hablar de alguna anécdota para darnos cuenta de la manera que está percibiendo el mundo. Y el que se resiente fácil, solo está demostrando que sufrió mucho en su vida y es más fácil resentirse por cualquier excusa, que exponerse y que lo vuelvan a lastimar. Por eso el resentido se enoja por cualquier cosa. Cualquier justificativo es válido para resentirse. Está preparado 24 horas para resentirse. Y eso sucede porque está acostumbrado a mirar con ojos de un niño indefenso la parte dura de la vida. O sea, percibe, piensa y responde desde lo que esa persona piensa que “le hicieron” o desde donde alguna vez en su vida, aprendió que ante una situación que PODRIA ser dolorosa él se tiene que enojar y resentir.

Recordemos que resentir puede ser una emoción que nos traiga recuerdos de momentos placenteros como displacenteros, pero de ahora en adelante pensaremos solo en el resentimiento como emoción disfuncional.

Una persona sana, que percibe el mundo con naturalidad no se resiente, mientras que una persona enferma en su neurosis, se resiente con facilidad.

El tálamo, es la parte de nuestro cerebro encargada de proporcionarnos el poder sentir de las emociones. El tálamo recibe la información sobre lo que estamos percibiendo del

mundo y este responde. Por ejemplo, en el caso del accidente, va a responder con él algunas señales como la adrenalina, aumento de la frecuencia cardiaca, dilatación de pupilas, sudoración, cambios en la temperatura, etc., etc., etc., etc.....O sea que nuestro tálamo va a enviar señales a nuestro cuerpo para que de acuerdo a lo que la mente este interpretando, el cuerpo responda. Ahora bien, el que vive todo el tiempo resentido, está constantemente su tálamo, enviando señales para segregar sustancias, y con el pasar del día, los meses y los años, no es de extrañarse que quien vive resentido, y más con la predisposición genética que pueda haber en su linaje familiar, desarrolle un cáncer.

La persona enferma de resentimientos tiene tan acostumbrados sus canales neuronales de transmisión a trabajar con determinada selección de recuerdos y casi todos son disfuncionales, que cosas cotidianas pasan de largo y le cuesta memorizar. Por ejemplo, cuando va de una habitación a otra a buscar algo y de repente se encuentra en el lugar y no recuerda a que venía. O cuando habla con alguien y en algo se dispersa la charla que termina preguntando “que este estaba diciendo?” y si el otro esta peor! Responde “me estabas hablando?”

Esas lagunas mentales o amnesia por disociación afectan a cosas de carácter mundano o las extremadamente dolorosas. Porque hay algo que caracteriza al resentido y es su memoria visual, auditiva y hasta olfativa al recordar. Frases como “recuerdo que fue el día (y dicen una fecha) y estaba

vestido así y así. Fue en tal lugar, y sus palabras textuales fueron” Recuerdos extremadamente vividos, sin embargo, buscan los lentes y los traen puestos, o buscan las llaves y echan culpas que “Alguien se las sacó” y cuando las encuentran por que recuerdan que las dejaron en otro lugar, no avisan! Y no! No va a avisar!. Es neurótico, no tonto!

El resentido, suele ser iracundo, altanero y de muy pocos amigos. Cree que tiene carácter fuerte solo porque contesta en voz alta, o porque es determinante. Y en realidad tener carácter fuerte no tiene nada que ver con gritar ni imponerse. Personas de carácter fuerte fueron, Gandhi, La Madre Teresa de Calcuta, Buda, Jesucristo, Nelson Mandela, Martin Luther King, Osho, Mahoma. etc, etc.

En las relaciones, sean de padres a hijos, de parejas, amigos o de hijos a padres, es muy poco probable que exista un dialogo sano si hay resentimientos. Basta a veces una pregunta mal formulada, comentario o queja para que se desate una batalla. Se comienza por cosas muy simples y se termina hablando de la familia de uno o del otro.

El rencor por cosas que pasaron, o que están sucediendo, nublan la conciencia, y solo se escucha para contestar. Para devolver con más fuerza ese odio. Lo que el resentido no sabe, es que odiar, es amar al revés. Porque cuando no se sabe amar, lo más cómodo es odiar.

Dime a quien odias y te diré a quién eres incapaz de amar.

Hay relaciones de hijos a padres, y de parejas que solo viven juntos por el resentimiento. Se odian, pero sienten culpa por ese odio, y por eso se quedan. Parejas que llevan años separados, pero viviendo juntos, en cuartos separados, hijos con más de 30 años en la casa de su mamá o de su papá.

Cuanto más odio tengas en una relación, más te va a costar salir de ahí. Porque el resentimiento ata a las personas.

Cuando hay resentimientos por abusos. Lo importante es no recordarlo, y trabajar el perdón, porque el perdón te libera. No le das poder al abusador, el poder te lo das a ti, porque te permites soltar y dejarlo atrás. Y cada vez que lo recuerdas, te lo haces a ti mismo una y otra vez. Vuelves a resentir cada vez que te acuerdas de ese momento. Y te atas a un pasado, donde ya nada puedes hacer. Porque el pasado ya paso, el futuro no existe y solo tienes el hoy para vivir. Tu eliges siempre.

Después hay otro tipo de resentimiento que es el de la Conmiseración o autocompasión solo que trabaja de manera contraria al resentimiento clásico.

El resentido común dice

1. Esta persona nefasta me hizo mucho daño. Por eso lo odio

Mientras que el conmiserado dice

2. Pobre de mí, lo que he vivido con esa persona.

El conmisericordado claramente se muestra como una víctima.

Este tipo de comportamientos se acentúan conforme las heridas de la infancia se produjeron. Abandono, rechazo, humillación, injusticia y traición por parte de quienes formaron parte de nuestro entorno en desarrollo colaboraron y dieron forma a nuestra forma de interpretar el mundo conforme íbamos creciendo.

El resentimiento por el abandono de un padre o una madre, la humillación por cuando nos comparaban con alguien más, la injusticia al ver que éramos tratados de manera distinta, la traición cuando confiábamos y nos lastimaron. Y hacemos una novela de nuestras vidas y si hay algo que tiene el resentido es que le encanta ofenderse y pagar esa ofensa con un castigo, que puede ser el silencio, el ignorar, el privar de sexo a su pareja, etc., etc., etc. En conclusión, el resentido se toma el veneno para que se muera el otro. El resentido habla a espaldas de los demás, porque no tiene el valor de decir las cosas de frente. El resentido deja de hablarle a gente que ama. El resentido está parado en el pasado, porque mira la vida de adulto, con ojos del dolor de su niñez. Y desde ese pasado, marcado por el dolor, y el rencor, imagina su futuro, y en esos escenarios que se propone cae en estados de ansiedad. Y como ya dijimos, el rencor, el estar atado a un pasado, está relacionado con el cáncer, miomas, quistes, lupus más el “dolor” de un futuro (ansiedad) la diabetes, psoriasis, hipertensión, acné, dermatitis.

Existen 5 motivos por los que un resentido no perdona

1. No perdona porque no puede justificar desde que perdona en adelante, su incapacidad de poder amar.
2. No te perdona porque ahora como justifica lo pésimo y deficiente que fue como padre/madre/hijo/pareja
3. No te perdona porque si lo hace, tiene que hacerse cargo del presente, y el presente le da miedo. Y el pasado es la zona de confort porque vivimos en una sociedad donde el “pobrecito” es la víctima.
4. No te perdona porque si lo hace, ahora como te manipula? Porque te habla con resentimiento, y te echa la culpa entonces te vuelves su esclavo
5. No te perdona porque si lo hace, va a tener que justificar y admitir todo el daño que causó.

Entonces al resentido no le conviene perdonar. Porque aprender duele, y aprender a amar, perdonar y asumir la responsabilidad de mi presente, de lo que hice como rencoroso y de lo que voy a hacer en adelante, requiere de dolor. Entonces es más fácil resentirse. Porque a la persona con que más resentimientos tenga, es a la persona que más he lastimado.

Entonces como hacemos para poder sacar todo ese resentimiento? Simplemente tenemos que *perdonar*. Perdonarnos a nosotros y a quien nos hizo daño. Y recuerda, perdonar, no es dar la razón a quien te lastimó. Perdonar te

libera de lo que sucedió y solo será posible si estás dispuesto a sanar. Si no estás dispuesto a perdonar, entonces no sanarás.

Para aprender a perdonar tenemos que ponernos en contexto de cómo sucedieron las cosas y luego mirarlas desde el ojo del que cometió el daño. Y solo así vamos a empatizar con su accionar, que no es más que hijo del dolor. Se que es muy fuerte lo que acabo de decir, pero te voy a dar algunos ejemplos para ponerte en contexto y tú lo puedas aplicar.

Por ejemplo:

Que es lo que hace un alcohólico bajo los efectos del alcohol?

Simple, hace cosas horribles

Que es lo que hace un drogadicto bajo los efectos de la droga?

Nuevamente Simple, ¡hace cosas horribles!

Que es lo que hace un neurótico bajo los efectos de los celos?

Que es lo que hace un neurótico bajo los efectos de la ira?

Ves que no hay diferencias entre los estados emocionales de un alcohólico y de un neurótico? Porque el alcohol o las drogas son su vía de escape!. Nada mas!, Es la forma que su cerebro descomprime la presión de sus emociones. Hay quienes lo hacen con el trabajo, el deporte, el sexo, el juego o la más antigua de todas que es dormir. Pero las vías de escape están por que la enfermedad es la misma. Neurosis.

Si leyeras más sobre la neurosis, entenderías porque la gente se ha comportado de determinada manera.

Y la otra forma de perdonar es a través de darte cuenta que siempre que nos hemos relacionado con alguien terminamos inconscientemente por comparar con lo que aprendimos. Entonces comparamos a nuestra pareja con nuestros padres, comparamos a nuestros hijos con los hijos de hermanos o amigos, o comparamos a nuestros padres con los padres de los demás.

La mejor forma de comparar a las personas es haciéndolo a través de su historia. O sea, compáralos, pero son su infancia. Con lo que vivieron de pequeños. Solo así podrás darte cuenta lo que sufrieron y lo que interpretaron del mundo que los rodea.

En este momento voy a ser autorreferencial, solo a los fines de traer ejemplos.

Cuando yo era niño, odié mucho tiempo a mi padre, él se enojaba por todo, y cualquier excusa fue buena para darme un cachetazo, o prohibirme hacer cosas. Ya de adolescente lo odié más, porque no me dejaba salir con mis amigos, porque no me daba dinero, porque si tenía dinero para irse de pesca, pero no para darme a mí. Odié a mi padre porque supe lo que fueron navidades sin regalos, actos en la escuela donde él estaba ausente, o ir a practicar un deporte y que nunca me acompañara. Odié a mi padre porque discutía todo el día con mi mamá, porque tenía los huevos engrampados en la silla y nunca movió un dedo.

No fue hasta bien entrada la adultez donde aprendí que solo mirando su pasado podría ver por qué él fue lo que fue.

Aprendí que mi papá no tuvo papá. Que su padre murió cuando él tenía tan solo 5 años. Y su hermano mayor tuvo que hacerse cargo de la casa junto con su mamá. Entonces el no tuvo quien lo acompañe a la escuela, o quien participe de sus actos, o quien le traiga cosas navidad. El no tuvo a quien pedir dinero porque a los 9 años comenzó a trabajar. Comprendí que eligió a mi madre porque era una mujer muy hacendosa, de hacer muchas cosas en su casa, como lo había sido su madre cuando quedo viuda y con 8 hijos. Comprendí que cuando yo nací, le estaba coartando su vejez. Que ya venía de criar a dos hijos que con 19 y 15 años ahora tendrían un hermanito más y sus tardes tranquilas se acabarían, por eso se enojaba con facilidad. Comprendí que el vio muchos de sus errores y los quiso remediar con su presencia en distintos momentos, porque cuando yo enfermaba, despertaba en las madrugadas y veía su silueta sentada en una silla al lado mío. Comprendí tanto sus carencias que lo único que hizo fue darme todo lo que tuvo a mano. Y que comparado con lo que vivió el, era mucho más. Comprendí que nunca tuvo un papa para ir a pescar, y yo estaba viviendo momentos inolvidables cuando íbamos juntos o con sus amigos.

Mis hermanos (mucho mayores que yo) suelen decirme.

6. El papá te trató como un abuelo.

Y yo disiento de eso. Yo creo que aprendió a ver en mí, lo que no le dió a sus otros hijos y eso era quizás tiempo de calidad. Largas noches jugando a las cartas, o viendo documentales en la tv. Enseñándome este afán de aprender todo el tiempo, cuando me enseñó a manejar un auto, mi primera bicicleta, mi primera moto etc. etc.

Cuando era niño, yo no sabía que sufría de “reacciones de conversión”. Que no es más que cuando conviertes un problema mental y emocional en un problema físico. Esto quiere decir que me enfermaba en momentos de estrés mental

Mi padre tenía por costumbre irse algunos fines de semana a pesar con sus amigos y a veces tenían largas discusiones con mi madre sobre eso. Yo aportaba mi granito de arena enfermándome de viernes a domingos al mediodía, así evitaba que pelearan y que él se fuera de casa y se dedicaban a mí. Pero lógicamente esto era inconsciente.

Entonces con esta auto referencia, te quiero traer que, para perdonar, tienes que conocer la historia del otro. Y si tienes resentimientos con tus padres, en una hoja de papel, escribe su historia, absolutamente completa, para que puedas visualizar como sucedió cuando arrancamos el capítulo hablando del accidente de automóviles. Visualízalo con la mente. Y cuando tengas esas imágenes serás más empático y compasivo. Esto trasládalo a cualquier persona con la que sientas rencor y resentimientos. Mira su historia. Mira cómo

está construido su ego (que ya habíamos dicho que está formado casi todo por miedo).

Después que hagas estos ejercicios, en voz alta, pídete perdón, y pídele perdón a esa persona. No importa si no está presente y menos con vida. Pero tu cerebro que trabaja a través de simbolismos, aceptará el mensaje, y aunque este ejercicio te haga llorar, complétalo y te sentirás libre. Toda la energía de ese pasado se habrá ido, y todo pesará menos.

## **AMOR y/o PASION**

Antes de comenzar tenemos que entender el concepto de amor.

El amor es, más que un sentimiento, es un principio universal. Y donde está presente, crece, evoluciona y se expande. Y el dolor es la piedra angular del crecimiento espiritual. Ambas cosas van de la mano y que el amor, no solo es a través de lo placentero. El amor también tiene dolor, como veremos más abajo.

Cuando tienes una planta, y la cuidas y la riegas, le estas dando cuidado, le estas dando amor, y la planta crecerá y evolucionará y dará flores y luego semillas. Lo mismo cuando tienes hijos. Ellos crecerán, evolucionarán y luego se expandirán en otra familia. Cuando tú tienes un negocio, te das cuenta que tu negocio crece y se expande por que le dedicas tiempo y amor a eso. Por lo tanto, el amor es un principio universal que donde esté presente, crecerá, evolucionará y se expandirá.

Luego de ir leyendo todos los capítulos nos vamos dando cuentas que en definitiva nuestro mundo de interpretaciones está muy ligado a lo que aprendimos de niños. A como las personas que se encargaron de criarnos y cuidarnos, nos estimularon de manera funcional o disfuncional durante nuestro desarrollo.

Pero es inevitable al crecer, no haber visto que aprendimos a

amar de una forma en la que muchas veces ponemos nuestra felicidad en manos de otra/s persona/s

Hay personas que están preguntándose “Que hago si mi pareja me deja?” y la respuesta que viene a mi mente es bastante simple. Pues celebrar! Hacer una fiesta! En lugar de nuestro ego aprender a amar de verdad y con responsabilidad, empieza entorpecer nuestro crecimiento y el de la otra persona, y forzamos situaciones, manipulamos, echamos culpas, y nos dejamos denigrar con tal de que no nos abandonen.

Porque que nos dejen puede dolernos, pero acaso ese dolor no es hijo del egoísmo? De querer retener a la persona que ya no quiere compartir su vida con nosotros?

De que nos sirve que se quede si nos será indiferente, y nos ignorará y eso aún duele más.

Porque en lugar de quedarnos a sufrir ese dolor, no comenzamos a trabajar el vacío que nos están dejando, para llenarlo nuevamente con nosotros?

Pues como no nos amamos, no nos podemos dar ese espacio.

Por eso ese vacío lo llenamos con otro ser humano. Sea pareja, o hijos, no deja de ser una dependencia.

Porque nuestro vacío espiritual es tan grande como nuestra ignorancia y nuestro egoísmo, que solo nos deja como desencadenante la opción de sentirnos víctimas de un abandono.

El problema es que todos creemos que sabemos amar. Y que por circunstancias de la vida dimos todo a personas

equivocadas. Y no es tan así. Dimos lo que dimos porque basados en nuestra definición de amor, creíamos que era lo correcto. Quienes dieron todo, pensaron que esa era la única forma de amar. Quienes no dieron nada, cayeron en el egoísmo de saber que podían perder mucho.

Cuando amar implica siempre ver a otro feliz, con o sin mí. Yo voy a ser feliz con o sin esa persona. Mi felicidad no depende de otro ser humano que no sea yo mismo. Y ahí es cuando caemos y nos damos cuenta que no podemos dar lo que nosotros no nos damos. Que si dimos todo, y creíamos que eso era amor, era solo para esperar la reciprocidad, para esperar la vuelta de lo que dimos, o sea lo hacíamos para que nos necesitaran y así sentirnos queridos, que éramos buscados y necesitados. Y eso es manipular. Cuando le resolvimos la vida a nuestra pareja o a nuestros hijos, para que “no sufran” cuando en realidad los estábamos mutilando en sus capacidades y además que no buscaran afuera lo que nosotros le dábamos, o sea lo hacíamos desde la inseguridad y el miedo a estar solos.

De las cinco heridas de la infancia, el abandono y el rechazo son el principal puntal de hacernos creer que el amor, y la pasión es lo mismo. Y que tenemos que dar todo! Entonces vivimos relaciones infelices, donde al principio todo es color de rosa, porque lógicamente estamos bajo los efectos de la pasión que no es más que el estado de “enamoramiento” o sea estamos cegados en el entendimiento porque tenemos idealizado al otro.

Pero es necesario todo esto. Porque necesitamos vivir todo esto para darnos cuenta una vez más que no era ahí, y lo vamos a hacer una y otra vez hasta que toquemos un fondo emocional y nos demos cuenta cuales son los factores que nos llevan a vivir una relación que al final se tornó disfuncional.

Para que una persona comience a crecer espiritualmente, tiene que sufrir las consecuencias de sus actos. Tiene que sufrir las consecuencias de su pobreza espiritual. Tiene que aceptar y entender que no se puede dar lo que no se da a sí mismo. Y si no sabe darse amor verdadero a sí mismo, es imposible que pueda dar amor sanamente a otro ser. En pocas palabras, no existe un ser humano que no haya tenido que pasar por vivir sus miserias y verlas, para poder luego transformarse en un ser que primero se amó a sí mismo y luego pudo dar amor sano a los demás. Porque no se puede llegar a la luz si no se pasó primero por la oscuridad. Recuerda que hasta la semilla más pequeña tiene que estar enterrada y en la oscuridad para poder hacerse planta y dar flores.

En este campo del comportamiento, existen personas que llevan una vida “buena” donde basados en la represión, no se animan a hacer lo que sienten. O sea, son fieles, pero porque hay que serlo, pero ganas no les faltan. Son lujuriosos, pero les preocupa el “qué dirán”. Padres que no saben decirles NO a sus hijos, pero por dentro los corroe la culpa. Eso se llama hipocresía

También existen personas que no están preparadas para aprender a amar. Que su rigidez, o su terquedad no les permite ver más allá de su propio pensamiento. No fuercen las cosas. Porque ese será su propio ego manipulando para que se cumpla su voluntad. A cada uno le llega su tiempo, si es que le llega. Pero si se esmeran en querer ayudar, sepan que eso no es amor, es codependencia. O sea, te ayudo para que te des cuenta que valgo y luego me necesites o creas que valgo por lo que pienso. Aprende a que quien no está preparado para escuchar, es solo porque tiene miedo, miedo a que sus creencias se caigan. No intentes llevar agua para tu molino y trabaja en ti. Que la otra persona (Pareja, hijos, padres, etc.) hará lo suyo cuando pueda y quiera.

Es aquí donde vienen ahora preguntas como.

¿Para qué querías pareja?

¿Para qué querías un hijo?

¿Te casaste para qué? ¿Para salirte de tu casa?

Ya casado/a Querías pareja? ¿o hijos?

¿Piensas que primero están los hijos?

¿Piensas que primero está la pareja?

¿Eres la persona que tiene pareja solo porque te dijeron que tu pareja te haría feliz?

¿Eres de las personas que creen que creen que “te hacen sufrir”?

El cine, la televisión, las novelas, no colaboraron mucho en estos aspectos. Basta con ver novelas, o películas donde claramente se ven amores que no son sanos. Pero mucha gente lo creyó porque históricamente le dimos mucha entidad a esos medios. Si aparecía en TV era cierto! Si Todas las películas de amor hablan así, pues así debe ser no?. Hoy donde la era digital dio pasos agigantados, tanto así que existen computadoras que se dedican a estudiar qué es lo que más vemos en nuestros teléfonos, solo para darnos más de lo mismo. Nos condiciona bastante nuestro pensar. Porque no nos da tiempo a la autocrítica, a la autoevaluación, y porque es más fácil que alguien me diga lo que tengo que hacer, a que yo me ponga a trabajar conmigo.

Cuando creces en la adolescencia, y de acuerdo a tus anemias afectivas, relacionarte con el mundo no nos cuesta nada. Menos aun cuando aparece alguien que te dice “Me gustas, te quiero” Es ahí donde si esa persona nos gusta también, le abrimos la puerta a las emociones. Y se las abrimos de tal manera que nuestro cuerpo de manera natural comienza a segregar serotonina, endorfina, dopamina y adrenalina.

Estas son drogas naturales, pero recuerda SON DROGAS! O sea que si estas enamorado/a estas totalmente

drogado/a. Y en el capítulo anterior dijimos, que es lo que hace una persona bajo los efectos de la droga?

Bien, ahora te darás cuenta que este estado de enamoramiento, o pasional, o pasión, te nubla la razón! Porque estas drogado! Tu estado de razonamiento es nulo. Recuerdas en el chavo del 8 al profesor Jirafales? Que estaba enamorado de una mujer que llevaba delantal y rulos?. O acaso no te pasó cuando estabas por terminar una relación o aun ya cuando la terminaste que dijiste, “Que carajos hacía yo ahí?”. La percepción de la realidad, se deforma de manera notoria y lo que hoy nos parece tierno, luego es nuestra pesadilla.

Es más, como estarán algunas personas de devaluadas que cuando se enamoran se bañan más seguido! O sea, lo haces solo por agradar a alguien, pero no para cuidarte a ti mismo!

Y eso los padres lo ven, por eso muchos papas no están de acuerdo con que sus hijos tengan determinadas parejas. Como si ellos hubieran sabido elegir! Pero lo que no ven es que, si se lo prohíben, lo prohibido se vuelve placentero. Porque lo prohibido genera adrenalina, y luego serotonina, dopamina y endorfina. Por eso la próxima vez que sus hijos tengan determinadas amistades o parejas, déjenlos! Por que es peor! Y estos estados duran de entre 2 meses, y hasta más de 6 años. Dependiendo de muchos factores, pero sobre todo, lo prohibido que sea.

De esto, sacamos dos conclusiones.

1. No le llames a eso amor. Es solo pasión. Acostúmbrate a hablarte como corresponde. No es amor! Es solo pasión
2. No tomes decisiones importantes bajo ese estado. Aunque hayas escuchado que te debes casar enamorada. Aunque quieras dejar a tu pareja actual por una pasión! NO! No tomes decisiones importantes bajo ese estado

Pero si aun así luego de leer estas palabras sigues convencido/a que es amor, deja que el tiempo haga su trabajo. Cuando tu pareja vuelva a sus rutinas, cuando el sexo no sea tan seguido, cuando comiencen las peleas por las diferencias, cuando se refugie cada uno en el trabajo, gimnasio o actividades distintas y se esquiven, ahí te darás cuenta una vez mas que no era amor, que era solo pasión. Porque la adrenalina los mantenía activos, la serotonina los mantenía eufóricos, y como toda droga, luego que se va su efecto, viene el bajón, la vuelta a la realidad. Y es justo en ese momento, cuando las caretas se caen, cuando se ve realmente como es el otro, recién ahí, están preparados para si quieren comenzar a aprender a amarse. Es ahí donde puedes decidir si te quedas y lo amas tal cual es, o te alejas de ahí. Porque no es sano querer cambiar a las personas, ni persuadirlas, ni manipular. Tu eliges si te quedas o te vas. O sea que el amor, es como la felicidad. Se asume! Y amar en un principio duele porque tienes que

renunciar a tus deseos egoístas donde se hace tu voluntad, a la hora que tú quieras y con quienes tú quieras. Y si estás dispuesto a amar, te quedas y si no te vas, pero si te quedas, a no quejarse! Porque la queja es el maquillaje del miedo y el miedo le abre las puertas al ego y el ego ya sabes, entre otras cosas manipula.

Los antiguos griegos empleaban cuatro palabras distintas para definir lo que hoy día conocemos por el término “amor”, estas eran: eros, ágape, philia y storge. Cada una de ellas tiene un sentido más profundo que el que le damos actualmente a una sola palabra.

Por un lado, el eros supone el amor pasional, aquel que se deja llevar por el deseo y la atracción. Por otro lado, el amor storge es de una relación patológica, donde hay muchas inseguridades, miedos, dependencias, etc. Y vienen a tu vida para que aprendas romper a q aprendas que puedes cortar con ellas y ganar respeto a ti mismo y esto aplica a parejas, padres hijos y amigos. Mientras que philia es similar a la amistad, supone fraternidad y admiración. En cambio, el ágape refiere al amor incondicional, aquel que acepta al otro tal y como es y resume los otros 3 amores juntos.

En el amor familiar, si tus hijos no crecen, no evolucionan, siguen siendo infantiloides, y les sigues resolviendo la vida, es porque no los amas. Solo estás justificando tu incapacidad de amar sanamente evitándoles a

ellos el sufrimiento, cuando ya dijimos que el dolor es la piedra angular del crecimiento. Sin dolor no se aprende.

Recuerda que Carl Gustav Jung decía, que ahí donde está dormida tu conciencia, viene el dolor y la despierta. Solo aprendemos y evolucionamos a través del dolor.

Y esto me recuerda a una persona que me contó como su madre le enseñó lo que es amor, a través del dolor. Recuerdo que contaba su historia de la siguiente manera. Resulta que estaba por pasar a sexto grado en la primaria, y el maestro manda a llamar a su mamá. Entonces a los días viene su madre y el maestro le dice

1. Mire señora, según la evolución durante el año de su hijo, no estaría apto para que pase a un sexto grado, pero si usted quiere lo hago pasar ahora mismo.

La señora ofuscada por la noticia, pero en un sano amor le dijo al maestro

2. Vea usted Sr Maestro, hágalo repetir el año que entra. Si no está en condiciones, no podemos permitir que siga adelante.

Y esta persona me contaba que había odiado tanto a su madre, porque le había dicho eso a su maestro. ¿Como podía ser que, teniendo la posibilidad en sus manos con una simple frase, lo condenara a vivir de nuevo todo un año lectivo otra vez?

Y fue con el pasar de los años que entendió que fue el acto de

amor más grande que pudo haber recibido desde el dolor. Porque su madre le estaba enseñando a tomar responsabilidad de sus actos. Y prefería que pagase el precio haciendo el año nuevo, a que le permitiera seguir adelante con su conducta poco asertiva en su formación como alumno, pero también como persona.

Eso no solo lo hizo madurar en su comportamiento si no que revisando años después sus calificaciones, se dio cuenta que luego de ese evento, su nivel académico fue mucho mejor. Y que ese acto de “traición” por parte de su madre, marcó un antes y un después en su vida.

El desafío está en aprender a decir te amo, a través del dolor cuando éste está solamente plagado de incomodidades y responsabilidades que se quieren evitar. Como le dices a tu hijo/a de más de 20 años que aún vive contigo, que se vaya a vivir solo? Que se autosostenga y que sea autosuficiente? Como le vas a enseñar amor, si solo le estas aguantando el golpe? Eso no es amor sano. Eso es amor dependiente y no lo haces por el/ella, no lo haces solamente para no sentir culpa y que ellos se ofendan y luego no te amen o te rechacen. O sea, por miedo.

Cuando amas a otra persona, sea hijo, padres, pareja o amigos, buscas que esa persona crezca, que se expanda, que aprenda a vivir con o sin ti. Solo quieres que sea feliz, aunque no sea contigo. *Por eso cuando se es egoísta, amar duele.*

Pero para eso primero debes amarte a ti mismo. ¿Y cómo aprendes a amarte a ti mismo? Simple. Ponte como prioridad siempre. SIEMPRE!

Regálate momentos agradables, ve al gimnasio o sal a correr, cuida de tu cuerpo. No consumas cosas que lo dañen, como alcohol, drogas, cigarrillos. Báñate, hazte chequeos médicos, cómprate ropa, dale sexo, solo o en pareja, vístete como a ti te gusta y no como a los demás les gusta, haz dieta.

Cuida tu mente. Estudia, lee, aprende cosas nuevas, cambia de amistades, aprende juegos nuevos, practica los viejos, pon a trabajar tu intelecto, busca otro trabajo, aprende un oficio nuevo, ve a obras de teatro, recitales. Haz que se expanda tu conocimiento. Todo esto aumenta tu autoestima.

Alimenta tu espíritu, ora, medita, baila, canta, ríe, llora, haz tareas de servicio comunitario, toca un instrumento, escucha música y selecciona la música, porque hay letras que te condicionan, y la música entra en tu inconsciente. Y cuando ores, no lo hagas repitiendo rituales. Eso no es orar. Orar viene de “oración” la palabra hecha acción. Haz lo que tu palabra dice. En pocas palabras, sé íntegro.

Y lo más importante, no discutas ni pelees. Evita por todos los medios tener la razón. Deja la razón a otro y tu quédate con la paz y la tranquilidad. Porque además quien busca tener la razón es porque es egoísta.

Cuando hagas todo esto, te darás cuenta de lo valioso que eres y no compartirás momentos con cualquier persona, te volverás más selectivo no porque evites que te lastimen como hace la mayoría de las personas, que solo se aíslan para no sentirse expuestos, si no que te rodearás con gente que nutra tu intelecto, tu vida. Y ahí es cuando le das valía a tu ser, y el amor en ti se hará tan grande, que la próxima vez que decidas compartir tu vida con alguien, no darás todo y menos te guardarás todo. Porque ahora sabes lo que vales y lo que vale el otro. En el lenguaje del amor, la autoestima y la empatía empiezan siempre por ti primero

Cuando vives en amor, todo lo que das, vuelve

## ELECCION DE COMPAÑEROS DE VIDA

Para qué queremos un compañero una compañera de vida?

Si nos metemos un poquito a lo que es el camino iniciático, estaríamos hablando de la *unión de los opuestos*, el hombre y la mujer, como hablar de blanco y negro, positivo y negativo, arriba o abajo, etc.

Generalmente una persona busca el complemento en la otra persona. A qué me refiero con esto, a que si el hombre es introvertido va a buscar una mujer extrovertida o viceversa una mujer introvertida va a buscar de manera inconsciente a un hombre extrovertido.

Pero qué pasa con esa dualidad? Esto va más de fondo, y a qué me refiero que va más de fondo, a que generalmente buscamos en una pareja aquello que es similar a lo que yo vi y con lo que yo crecí. O sea, mis lazos hacia el mundo exterior, son los que aprendí a armar cuando, dada mi historia, mi mundo interpretativo de lo que fue mi infancia, va a condicionarme a la hora de relacionarme con personas. Esto es, voy a inconscientemente relacionarme con lo que más se parezca a lo que viví en mi niñez.

Por ejemplo, muchas mujeres buscan en una pareja una extensión de su padre. Igual un hombre va a buscar en otra persona, aquello que se parezca en cierto modo a su madre.

En las relaciones de personas del mismo sexo, sea gays o lesbianas funciona exactamente igual pero desde el lado del ánima y el animus. O sea, el anima es el lado femenino del hombre mientras que el animus es el lado masculino de la mujer. Entonces dos hombres se van a relacionar entre sí, desde el ánima y desde el animus al igual que dos mujeres.

Ese es el punto de atracción. Pero entonces la pregunta es; Por qué estoy buscando algo similar a mi madre o algo similar a mi padre?

La respuesta a esto es porque de acuerdo a tus heridas de la infancia, buscarás inconscientemente relacionarte para *resolver* estos conflictos.

Si tuviste un padre ausente, buscarás personas narcisistas, o abandonadas, y reclamaras la atención debida, darás todo por esa persona porque solo estas buscando que no te vuelva a rechazar o abandonar. O sea, quieres resolver con tu pareja, lo que no resolviste con tus padres. Si tuviste un padre demasiado presente, buscaras a alguien que te invada todo el tiempo y tu buscaras espacio para poder así resolver lo que no pudiste con él. Lo mismo con la madre. Siempre buscamos el polo opuesto. Porque la atracción está en los opuestos. Lo opuesto genera adrenalina y lo que se torna de ese modo, genera dopamina

cuando se consigue una victoria, pero la guerra es eterna, hasta que se logre trascender.

Ahora si él o ella ya han trascendido a su padre y a su madre entonces no va a buscar una mujer o un hombre similar a su mamá o su papá, sino va a buscar algo contrario

Y en qué me va a ayudar la pareja? A conocerme a través de los ojos del otro porque cuando el hombre trasciende a su madre, ya no va a buscar una pareja igual a la que fue su mamá, va a buscar algo opuesto, algo diferente. Porque ya “resolvió” su situación con la madre, más cuando una mujer resuelve su situación con su padre ya no va a buscar una pareja similar a su papá.

Pero si tú no has trascendido a tu padre, elegiste a alguien que sea adicto a algo (trabajo, drogas, alcohol, juego, comida, sexo). Y si tú no has trascendido a tu madre buscaste una mujer por ejemplo con trastorno dependiente igual que era tu mamá, en cambio si lo trasciendes, no te vas a buscar una mujer sumisa y abnegada como la fue tu madre o tampoco te vas a buscar a una mujer que tenga un comportamiento de un matriarcado a menos que sigas arrastrándote por buscar la aceptación de la matriarca, y si no has conseguido el matriarcado por parte de tu mamá sientes que no conseguiste la aceptación del reconocimiento y el cariño de ella, entonces te vas a buscar a una mujer que de igual manera sea una persona que quiera llevar un matriarcado

Entonces el primer punto en las relaciones de pareja es para qué yo aprenda a desarrollar mi capacidad de amar. Claro en un principio va a haber enamoramiento y cuando un hombre y una mujer están enamorados no se ven defectos, no se ven detalles, él es perfecto, ella es perfecta, y se generan una serie de neurotransmisores como la adrenalina como oxitocina como la dopamina que son drogas naturales que me tienen inconsciente y que me llevan a verle puras cualidades a mi novio/a pero recuerden que eso nada más dura de 6 meses a poco más de 2 años y cuando esto se acaba, se acaba la pasión se acaba el enamoramiento y ahí es cuando comienza el verdadero amor. No cuando estás enamorado. Esas personas que creen que porque siento que se me sale el corazón y hasta me sudan las manos, tiemblo y hasta me falta el aire cuando lo/la veo, eso no es amor, eso es estar drogado. El amor es suave, tranquilo, racional. Es una decisión consciente. Yo elijo amarte y yo te amo, no por lo que tienes o por lo que dejas de tener, yo te amo porque yo elijo amarte, porque me gusta lo que soy yo, cuando estoy contigo. (crezco, trasciendo y me expando)

El enamoramiento, depende de mis carencias afectivas. Desde ahí ya empezamos mal. O sea que de acuerdo a mis carencias afectivas va a estar más presente o más ausente el estado de enamoramiento. Porque las carencias afectivas desencadenan comportamientos en donde si una mujer creció

con la ausencia de su padre, más vulnerable va a ser a los estados de enamoramiento y si los padres le prohíben este amor, más se va a obsesionar con ese amor, porque lo prohibido se vuelve placentero, y la pasión se alimenta de placer.

Adrenalina (lo prohibido, lo desafiante) – dopamina (placer por conseguirlo)

Amor, es una palabra compuesta por dos partes. A qué quiere decir “sin” y mor viene de mors que significa “muerte” pero en algunos casos también quiere decir “pasión”. Y pasión viene del latín passio que quiere decir “sufrimiento”. Lo cual nos lleva a la interpretación de “sin muerte” “sin sufrimiento”

Y el amor no se sufre. Solo se sufre cuando te enseñaron que amar es poseer, y amar es todo lo contrario a poseer. Es dejar ser, ser libre.

El estado de enamoramiento, se da tanto en personas jóvenes como en ancianos. Y en ambos casos, las personas nublan su razonamiento en rigor de los estados emocionales invadidos por los neurotransmisores, ergo, el comportamiento en ambos rangos etarios es el mismo. Por eso una persona en la vejez, bajo los estados de enamoramiento hace las mismas cosas que un joven. Y ya dijimos lo que hace una persona que está bajo los efectos de drogas con los respecto a sus actitudes. El alcohólico ante el alcohol hace tonterías, el que posee

celotipia (enfermedad de celos) hace tonterías, el que está bajo los efectos de los narcóticos hace tonterías, el que está enamorado no se salva tampoco.

Ahora si en un estado de enamoramiento, tomaste decisiones importantes como irte a vivir con tu pareja, quedar embarazada, contraer deudas grandes, o casarte, pues en favor de todo eso que invertiste, te va a costar trabajo personal salirte de ese lugar. Porque si al llegar al final del enamoramiento, donde las caretas se han caído y puedes ver realmente a quien es el otro, como es en su cotidianidad, ahí es donde tienes el poder y la responsabilidad de decidir si te quedas y amas a esa persona como es, o te retiras de la relación. Cualquiera sea el caso, **NO TOMES DECISIONES IMPORTANTES BAJO ESTADOS EMOCIONALES QUE TE CIEGAN LA RAZON**. Igual sabemos perfectamente que lo vas a hacer, tantas veces como entiendas que debes detenerte si quieres dejar de padecer las consecuencias de tus actos.

Volviendo a para que queremos tener una relación de pareja, la respuesta concreta sería. Para poder conocerme yo a través de los ojos de mi pareja y que mi pareja se conozca a sí misma a través de mis ojos. Esto no quiere decir que el otro me define, sino más bien que el otro va a reflejar algunas de nuestras capacidades no desarrolladas y viceversa. Por eso se eligen opuestos inconscientemente! Para buscar el equilibrio y la armonía personal. O sea, crecer, trascender y expandirse.

Y recuerden, cuando digo crecer. Solo se crece a través del dolor. Pero el dolor no desde el condicionamiento, el chantaje ni la manipulación. Porque eso es ego! Y es lo contrario al amor.

El amor viene acompañado de la libertad, no viene acompañado del miedo. Porque el miedo es control, y el control genera guerra, y la guerra genera odio, y el odio genera destrucción.

Por eso cuando escuchan a alguien que su pareja les hizo y les deshizo, es porque querían tener todo bajo control, o sea, esa persona tenía un concepto muy errado de lo que es el amor porque en realidad quería controlar a su pareja, porque mientras todo sucedía como esa persona quería, su amor era incondicional pero cuando la otra persona hizo lo que quiso vienen frases como “me traicionó”, “me hizo” y la gente no “te hace”, la gente “hace”, pero tiene que entender quien ama es el que crece. No crece el que es amado. Tu amas porque tienes la capacidad de amar, no porque alguien te ame a ti, sino porque decides conscientemente amar y tienes la capacidad de amar sin esperar nada. Porque si solo amas si solo te aman a ti, eso es condicionar, y condicionar es manipular y manipular es forzar y forzar es controlar. Y si escuchas que alguien te dice, yo te voy a amar, porque confío en ti, tienes que saber que ahí no es. Porque si te aman, o si amas, tu no vas a poner tu amor en su confianza, sino más bien en la tuya porque tú puedes crecer con esa persona, pero sin esa persona también.

Y si por esas casualidades estas pasando por la situación en la que sabes que tu pareja te es infiel y no sabes que hacer pues haz un ejercicio de honestidad y amor primero hacia ti y luego hacia la otra persona. La sientas frente a ti y le dices.

Yo sé que tu estas en otra relación fuera de la nuestra. Estas rompiendo nuestro compromiso de exclusividad, y no te voy a prohibir tus impulsos, al contrario, los respeto y porque los respeto prefiero dejarte el camino libre, y porque me respeto a mí también, elijo este camino. Quiero que seas feliz, aunque no sea conmigo.

Amar es libertad, sin libertad no hay amor.

Pero ya sé lo que algunos/as piensan, eso que le dicen “libertinaje”. La respuesta es simple. Que haces ahí? No tienes paz? Que haces ahí? Trabaja tus inseguridades. Donde hay miedo, hay control, donde hay control, no hay libertad. Pero no te quedes donde estes incomoda/o. No pierdas tu energía, ni hagas que otro tampoco. Se responsable con tu vida, y se empático con la vida del otro. No tienes paz? Ya sabes la respuesta

Amor = A (sin) mor (muerte) Sin muerte = Crecer, trascender y expandirse.

## LIBERTAD Y DEUDAS

### LIBERTAD

La libertad no es una condición física. Sino más bien un estado de la mente.

Libertad viene del latín (libertas) pero a su vez viene del griego (liber) donde liber quiere decir “ la condición de autónomo.” O sea, que no depende de nadie.

La libertad externa, no es un condicionante para tener libertad interna. Por ej, un recluso en la carcel, puede estar privado de su libertad física, mas no de su libetad emocional, mental. Una persona hemipléjica, o con alguna patología que le impida trasladarse, no condiciona tampoco su estado de libertad. Y lo mismo una persona que tiene hijos. Ya que los hijos, no le condicionan la libertad.

Por eso muchas personas eligen tener miedos, prejuicios, paradigmas, creencias, mitos, y hasta las limitaciones físicas suelen ser pretextos para no ser libres interiormente.

Hay personas que creen que no desarrollan una actividad porque “con quien deja a sus hijos?”. Entonces no quiere ser libre, de hecho, ha hecho de sus ataduras, en este caso sus hijos, para justificar sus miedos, o la dependencia y la codependencia que tiene hacia ellos. Pero también hay quienes, en lugar de sus hijos, usan a la pareja como justificativo. Y que va a pensar mi pareja? Y quien le va a dar de

comer cuando llegue? Lo que no está viendo esta persona es que no solo se ata a sí misma, si no que no les permite a los demás desarrollar sus capacidades.

Si tienes hijos, pues no los dejes con sus abuelos. Haz te cargo tú de tu situación, los dejas con una niñera, que hay muchas y buenas. Ellos van a desarrollar la habilidad de saber qué hacer cuando mamá o papá no esté. No los hagas dependientes a ti.

Si tienes pareja, esa pareja va a desarrollar la capacidad de auto alimentarse.

También hay personas que no se permiten hacer cosas, como salir a la calle sin antes etc. Limpiar todo, maquillarse, haberle dejado la comida preparada a: o una muy común, el famoso “como me veo?” “cómo me queda?” No tener la libertad de asumir la responsabilidad de algo tan simple como verse bien uno mismo.

*Quien no es libre, es porque su dependencia lo encarcela.*

Hellen Keller, (1880-1968) a los meses de nacida, luego de una enfermedad, quedo ciega y sorda. Por ende, desarrollar el habla sin haberla escuchado fue un limitante muy grande. Sin embargo, su vida la llevo a transformarse en oradora, activista, y escritora de más de doce libros.

La libertad tiene un precio, pero no todo el mundo está dispuesto a pagar el precio. Una persona que cumple los 18

años, donde ha llegado por fin esa edad donde cree que puede ejercer su libertad, pero no se da cuenta que vive con sus padres, y no puede sentirse libre porque en la casa de sus padres hay reglas, y mientras tenga que estar bajo ese techo, debe seguirlas. O aquellas personas que al llegar a esa edad tienen pareja, pero esta les condiciona la manera de vestirse, relacionarse con los demás, y hasta le eligen las amistades. Peor es aún quien ejerce ese condicionamiento, porque sus estados emocionales están de la mano de lo que su pareja haga o deje de hacer, si salió, con quién?, si se enojó, si miró con cara rara, si me dijo buen día con un tonó que a mi interpretación no fue bueno, etc., etc. O sea, tampoco es libre.

la libertad no es pisar sobre los demás por ahí decían que es libertinaje pues si vamos a pensar que sí que es libertinaje. Libertinaje es el comportamiento de un ser humano que irresponsablemente rompe reglas, leyes y límites y que no quiere asumir responsabilidad de sus actos y de sus palabras

Si en la casa hay libertinos es porque los padres no los han dejado que asuman las consecuencias de sus decisiones

1. es que mi hija llega a las 3 de la mañana 4 de la mañana

Bueno si tu hija llegue esa hora es porque tú no has dejado que asuma las consecuencias de sus actos. Dile

2. ya si tú quieres llegar a esa hora, perfecto. Si estás harta de que te estemos diciendo las cosas, adelante,

pero aquí en mi casa se vive de esta forma. ¿No quieres vivir así? estás en todo tu derecho de no querer vivir bajo mis reglas. Estoy de acuerdo a lo que usted me dice que le tengo que respetar su libertad.

3. Estoy de acuerdo, pero que cree la libertad tiene un precio, así es que vaya a trabajar busque un cuarto, departamento o casa para que a usted le cueste la libertad que tanto busca. Porque usted quiere ser libre a costas mías y ser libre a costas mías yo no lo permito

Algunos hijos no estudian ni trabajan y los tienen en casa con un descarado libertinaje. Porque los papás no los dejan que asuman las consecuencias de sus actos, no los dejan porque a veces los papás son dependientes de los hijos. Entonces el padre depende del hijo, por lo tanto, el padre no es libre y el hijo ejerce libertinaje

Hay una dependencia sana, por ejemplo, un niño de dos tres cuatro años con su mamá, pero estar cuidando una persona de 20 años, eso es una dependencia no sana. Porque no los dedican que asumen las consecuencias de sus actos porque si cometen una infracción y se los lleva a la policía son los primeros en ir a sacarlos. Déjalo porque él se va a conducir bajo su moral y su conciencia de acuerdo a las experiencias que haya tenido y él podrá ejercer su libertad creciendo respetando la libertad de los demás, pero si tu hijo no respeta la libertad de los demás y pasa por encima de ellos, inclusive de las reglas de

ellos, es porque ese hijo tú lo creaste porque tú le permites y porque en el fondo él sabe que tú dependes de él más que el de ti y no eres libre tú

También están aquellos que son dueños de su trabajo y no pueden dejar de ir, porque tienen la idea de “el ojo del amo, engorda el ganado” Solo porque justifican su incapacidad de aprender a delegar, entonces se vuelven dependientes de su trabajo.

Es que son tantas las creencias a las que nos hemos hecho esclavos y dependientes, desde una religión que no tuvimos la oportunidad de elegir, como las creencias, la mayoría ya obsoletas como la clásica, “tienes que estudiar para ser alguien en la vida”. “cásate enamorado” “tienes que tener un hijo para no llegar sola a viejito/a”

Peor aún!!! Hay profesionales médicos que se rehúsan a ligar las trompas a mujeres jóvenes con el justificativo de “el día de mañana te enamoras y vas a querer ser madre” Y hay mujeres que realmente no quieren y no hay muchos profesionales que quieran hacer ese tipo de intervenciones, si la mujer no tuvo ya al menos 2 hijos.

Una vez, charlando con una ingeniera de profesión, me comentaba de lo grandioso que era sentirse libre y que su autoestima nunca estuvo tan alta desde que se había divorciado y no había vuelto a tener pareja porque no iba a dar su libertad. De poder llegar al trabajo a la hora que quisiera porque era la jefa de sector. Que no tuviera una pareja que le

diga que hacer ni que subestime su comportamiento ni decisiones. Mientras avanzábamos en la charla, le pregunte por su trabajo, y aprovechando quizás el momento de catarsis, me comentaba de lo grandioso que era trabajar donde estaba y las ventajas que tenía, pero también que se encontraba en un problema muy grande porque donde trabajaba, habían muchos hombres y su tarea siempre fue desempeñada por hombres, entonces se sentía subestimada todo el tiempo.

Posteriormente se quejaba que quería irse del país dado las escasas oportunidades que su trabajo le ofrecía en cuanto a lo monetario y ante mi pregunta del porque no hacia trabajos por afuera, me respondió que su trabajo le inhibía la matrícula para trabajar de su profesión por afuera. A lo que le respondí.

Bien entonces basado en su relato le pregunte

4. O sea que si te sientes subestimada en tu trabajo es poque estas pendiente de lo que puedan decir o hacer tus compañeros sobre ti verdad?
5. *Si son todos hombres y grandes; - contestó*
6. Bien, y me dices que te quieres ir del país porque éste no te da las oportunidades que querrías en tu profesión verdad?
7. *Exacto – respondió*
8. Bien, y no puedes hacer otra cosa en tu profesión porque tu trabajo actual retiene tu matricula como profesional verdad?
9. *Así es, como lo estas diciendo.*

10. Bien, y donde esta tu libertad? Tu me dijiste que no hay nada mas hermoso que ser libre, bien y de que libertad me hablas si eres presa de tu profesión, de tus limitaciones al estar pendiente del que dirán los demás, y tus limitaciones de hacer dinero que no sea de otra forma que fuera del país y haciendo siempre lo mismo porque no te animas a hacer otra cosa por falta de valor!
11. Y la libertad donde está que no la veo? Y la autoestima?
12. *Bueno bueno la autoestima si la tengo alta.*
13. Bien, y te pregunto, porque no te animas en lugar de irte del país a trabajar de otra cosa que no sea en la ingeniería?
14. *Pues porque no me animo, me falta valor!*
15. Ah bien, te falta valor!, escúchate y repítelo.
16. *Que no lo hago porque me falta valor, estudié una carrera y siempre me dediqué a eso*
17. Ok, te falta valor, valía, o sea, estas devaluada, te falta autoestima!, Porque te hiciste dependiente a tu profesión!, cambiaste la dependencia a tu pareja, por la de tu profesión que ahora una vez más algo externo a ti maneja tu vida. Eso es dependencia, eso es baja autoestima! Tu valía no es algo tan poca cosa como un título. Eso es un logro personal tuyo. Pero tú no eres eso, tú eres más que eso.

La libertad, está delimitada siempre por tus creencias. Y eres hasta donde tus creencias te lo permitan. No tienes libertad porque en el fondo no te sientes que la merezcas, porque sientes culpa.

Ser libre genera miedo, porque requiere de responsabilidad, o sea, responder con habilidad, compromiso, hacerse cargo de uno mismo

En la biblia se habla de la libertad y no tomemos a la biblia como un libro religioso, sino más bien como histórico y de aprendizaje, pero sin la ayuda del dogma que nos metieron durante siglos y siglos.

*“como dato curioso, sabías que en la biblia, la reencarnación era algo que se nombraba como común dentro del catolicismo, pero en el año 553 de nuestra era el emperador romano Justiniano I° decidió eliminarlo como parte del dogma de la iglesia católica”* digo por si eres muy creyente de los dogmas impuestos, veras que el libro más vendido de la historia de la humanidad está tremendamente modificado según la conveniencia.

En la biblia dice “conoceréis la verdad y la verdad os hará libres”

se escucha bonito, pero eso nunca dijo Jesús, lo que dijo es: *“conoceréis la aletheia y la emuná os hará libres”*

Aletheia y emuná son dos palabras que parecen tener el mismo significado en el hebreo antiguo, pero no lo son. Ambas quieren decir “verdad” pero de manera distinta.

En la biblia se tradujo como verdad a las dos, pero en realidad las dos, aletheia y emuná, son conceptos de verdad totalmente diferentes.

Aletheia significa verdad oculta, lo que no sabes de ti, pero cuando tú lo hablas y lo confiesas entonces aparece y emuná viene de emanar, lo hablé, lo expresé y entonces al hablarlo me escuché, me entendí. Lo que tengo entonces, ya es una verdad que he ratificado.

Lo que Jesús dijo fue: *“conoceréis la aletheia y la emuná os hará libres”* esto quiere decir, conoce tu verdad oculta y cuando la hables vas a ser libre, porque vas a ser libre de ideas, conceptos, juicios, prejuicios y vas a tener un espíritu libre. Es un trabajo interior, que se va a proyectar hacia tu exterior.

La libertad tiene un precio, y muchas personas no están dispuestas a pagarlo, porque ser libre implica asumir las responsabilidades de mis actos. Y mientras yo no sea libre, voy a poder echar culpas de mi situación a mi alrededor y eso me exonera de todo cargo. No soy libre, a costa de mis dependencias.

## DEUDAS

Mientras que ser libre implica no vivir con prejuicios, ni creencias limitantes, ni culpas. Quien lleva culpas no puede ser libre porque la culpa genera deudas. Deudas personales de índole afectivo, interpersonal o monetario, genera sentimientos de culpa. Y aunque las deudas económicas son las que más cuestan pagar, son las que menos lastiman espiritualmente. Mientras que las deudas espirituales son muy fáciles de pagar, pero son las que más dañan si no te haces cargo, y una persona endeudada, no es libre.

Los chamanes nos curan a través de lo simbólico y lo representativo

Usted se enfermó de manera simbólica y representativa, y ahora se puede sanar de manera simbólica y representativa. ¿Como que me enfermo de manera simbólica representativa?

Si, usted señora se enfermó eligiendo la pareja, pero, él no es más que el simbolismo y la representación de su papá.

Nosotros los hombres nos enfermamos eligiendo a alguien que es simbólico y representativo de nuestra madre. ¿Quién? la esposa.

Todo esto es simbólico y representativo. Son simbolismos, a veces el hijo a quien cuidó no es más que el símbolo y representación de mi infancia.

Los chamanes curan con simbolismos y representaciones. ¿Cómo lo hacen? vamos a suponer que tienes unas deudas que son morales, sociales, sexuales, espirituales, afectivas, etc. y muchos tenemos de esas deudas, por eso no somos libres y si tenemos deudas, tenemos culpa y si tenemos culpa, no somos libres y si tenemos culpa y no somos libres tenemos la autoestima baja, y si yo soy un hombre devaluado no merezco, y no llega a mí ni el dinero, la armonía, ni la relación, ni la pareja, ni la abundancia, ni la sabiduría que tanto quiero. No llega porque no me lo merezco porque estoy endeudado vivo con culpa no soy libre entonces.

### ¿Como pago esas deudas?

Vamos a pagar esa deuda de la siguiente forma,

Por ejemplo:

Compro flores y se las voy a llevar a mi madre y con esas flores voy a pagar una deuda, pero antes de que se las entregue a mi madre, lo ordeno con la palabra. ¡Ojo! lo tienes que decir! Si no lo dices no funciona! Hay que darles la intención a las flores y además te tienes que escuchar porque, si te escuchas entonces podremos convencer y engañar al ego, entonces tomo las flores y digo, "con estas flores que traigo a mi madre pago deuda de aquellas ocasiones en que lastimé a mi madre con mi desamor" entonces voy y le llevo a mi madre las flores.

Cualquiera que me viera diría, “el hijo le regala a su madre flores”, pero lo que ellos no saben es que en mi universo, estoy pagando una deuda.

Con mi hijo/a, compro una torta y digo "con esta torta que le voy a regalar a mi hijo pago deuda de aquellas ocasiones en que no estuve con él cuando más me necesitaba y le regalo una torta que no necesariamente tiene que ser para un cumpleaños.

Esto lo puedes aplicar donde tú sientas que quedaste en deuda con alguien. No necesariamente esta persona tiene que estar presente o viva. Puede ser también con seres queridos que ya no estén en este plano de la vida, y donde digo “pago deuda de aquellas ocasiones en que lastimé a mis hijos o lastimé mi madre o a la madre de mis hijos, por mi egoísmo, por mi desamor, por ser tan insensible, y en que mentí, en que lastimé, en que fui desleal”, lo digo y lo estoy pagando

Pero y que de aquellas deudas que tengo conmigo mismo? acuérdate que esto es, simbólico y representativo. Vamos a suponer que llegas a tu casa tu habitación y está todo patas para arriba, muy desordenada, sucia, con olores, y entonces dices “en estos momentos mi recámara representa mi alma que está de desordenada y sucia, pago deuda hacia mi alma, ordeno mi alma" y te pones a arreglar tu habitación y la dejas impecable!

Está el automóvil sucio y dices pues, voy a aprovechar que el automóvil está sucio, entonces le voy a dar la intención

al automóvil, "en estos momentos mi automóvil representa mi pasado donde lastimé a mucha gente, pago deuda, limpio mi pasado" y me pongo a limpiar mi auto

Tienes que liberarte, tienes que dejar culpas atrás, y eso tiene un precio. Necesitas ser responsable, necesitas ser independiente, necesitas asumir la responsabilidad de tus pensamientos y de tus sentimientos, necesitas ser responsable de tus miedos, reconocer tus debilidades y tus incapacidades y cuando estos los reconoces y entonces con valor de valía, de autoestima, tendrás el "valor" de tomar tu libertad y de ejercer tu libertad, de juicios, de ideas, de mitos, de moral.

una relación de pareja no es para que se coarte en su libertad es para que ambos se ayuden recíprocamente a ser cada día más libres porque quien te ama te respeta tu libertad y si tú te amas tienes que respetar tu libertad y si tú te amas y busca ser libre, nunca renuncies a tu libertad

No te ates a nada, y si te atas, ádate a un poder superior, Dios, Universo, Alá, Luz, La fuente, Jehová, Buda, Mahoma, ponle el nombre que tú quieras. Entre más te apegas a él menos dependencias mundanas tendrás. Recobra tu autoestima para que tengas el valor de decir NO cuando quieres decir no y decir SI cuando quieres decir sí. Paga esa deuda, al final de esta vida no nos vamos a llevar nada más que las experiencias y los sentimientos que experimentamos

## REINVENTARSE CON INTEGRIDAD

### Definición de MEDIOCRE

Mediocre es una palabra del latín (mediocris) que quiere decir “medio”. Algo que se quedó en el medio y ocre, viene de ocris que quiere decir peñasco, montaña. Imagino que se habrán dado cuenta no? Somos una montaña que se quedó en el medio del camino. Una montaña que no llego a ser cordillera.

También se utiliza de manera peyorativa para, de una manera algo subjetiva, indicar que algo o alguien está hecho de poco valor o con un mínimo esfuerzo.

### Definición de Humano

Humano: del latín Humus, que significa “suelo o tierra” Y que es el humus? Es la composición de suelo creado por la descomposición de desechos orgánicos. ¿Hace falta que diga más?

Dicho todo esto, no puedo no arrancar sin dejar en claro algo.

El mero hecho de comenzar a trabajar en uno mismo, no significa que tengamos que cambiar, ya que podemos caer fácilmente en el autoengaño. Nuestro ego nos va impedir por todos los medios que pueda, que podamos llegar a resultados óptimos ya que éste, al querer evitarnos el dolor y el esfuerzo que implica hacernos cargo de nuestro ser, nos llevará siempre a buscar la solución fuera de nosotros. Esto conlleva a seguir

haciendo lo que aprendimos a hacer que es echar culpas a nuestro alrededor, ya sea familiares, compañeros de trabajo, pareja, hijos, etc. Nuestro ego, que no es más que la máscara de lo que no somos, pero aprendimos a actuar en la vida, solo para ser aceptados, queridos y amados por nuestro entorno, no nos dejará avanzar en nuestro proceso de crecimiento espiritual hasta que no lo reduzcamos a su justa medida. Para que deje de ser un modo de vida y se transforme en una opción, una herramienta más. Nuestro ego, que bien se encarga de medir las cosas según su conveniencia, nos muestra lo placentero y lo fácil, como algo bueno, y lo displacentero y difícil como algo malo o por lo menos no malo, pero si difícil de atravesar dada su complejidad o esfuerzo que tengamos que invertir en tal resultado. Nuestro egoísmo, que no es más que un exceso de preocupación en nosotros mismos, nos da como resultado estados de neurosis. Y que es la neurosis? Es un estado alterado de nuestro ser, provocado por un dolor, de la infancia, no resuelto, y nos afecta en el día de hoy ya de adultos. Y dado lo ya explicado de cómo es el ego a la hora de echar culpas, él mismo, no se da cuenta que no importa si cambiamos de familia, amistades o de trabajo, el problema vuelve, y aún el sistema de culpas se ponga en funcionamiento de nuevo, continúa dando resultados que siguen provocando dolor en quien lo padece.

Ahora bien, el autoengaño es cuando creemos que hemos comenzado a trabajar en nosotros solo porque nos interesamos en aprender a adquirir herramientas. Conozco un

médico, que le encantan las herramientas, y tiene en su casa un sótano con más de 200 herramientas, pero qué crees? No sabe usar ninguna. Solo las adquiere, pero no las pone en práctica. Solo adquiere!, porque su ego le hace creer que porque tiene muchas herramientas ya sabe hacer más cosas. Pero todo lo que se aprende es a través de la experiencia de usar esas herramientas. Es como aquel que va a terapia o sesiones de psicoanálisis y se autoengaña creyendo que está trabajando en sí mismo solo porque va y vomita su verdad durante cincuenta minutos a un desconocido y le paga a éste para que lo escuche. Eso es tomar la terapia, como una vía de escape más. Eso provoca alivio, pero eso es momentáneo. Porque las vías de escape que ya hablamos de ellas, son nada más para descomprimir los impulsos ansiógenos.

No es si no hasta que has tocado un verdadero fondo emocional, que no vas a pararte en esa posición donde realmente desde el compromiso, no te importa el precio que tengas que pagar, para que nunca más vuelvas a sentir ese dolor tan grande que lo da tocar fondo.

El primer ladrillo que se coloca al comenzar a construirse uno mismo, es el del dolor. Porque solo tirando todo abajo podremos comenzar a reconstruirnos de nuevo y porque ese ladrillo lo estamos poniendo sabiendo que tenemos que trabajar en nosotros, por lo tanto, el dolor que provocó ese fondo emocional es la piedra angular de nuestro nuevo comenzar. De nuestro camino a reinventarnos. Ahí entiendes

que el dolor no es un enemigo. Que tu ego te estuvo evitando sentir eso solo para seguir manipulando tus emociones.

Muchas veces, quien no ha llegado a un fondo emocional, pero si es consciente del vacío que siente una y otra vez en su vida y parece que nada lo puede llenar, ignora por completo la raíz del problema.

Hace unos días, hablaba con una persona que estaba justamente en este lugar. En este camino de crecimiento espiritual, pero ignoraba por completo los motivos que una y otra vez hacían que terminara en una relación de la cual quería salir. Y no fue sino hasta que le empecé a preguntar por sus padres.

Ella me hablo cosas hermosas de ambos y le hice unas preguntas que para mí fue como comenzar a desatar el nudo de esa venda que le tapaba los ojos. Luego de decirme que su padre era lo más grande del mundo (pedestalizado), le pregunté.

1. Era tu papá una persona sobreprotectora?
2. Si, era muy de cuidarnos y sobreprotegernos. Respondió sin dudarlo
3. Bien, te dio todo? Es de darlo todo por sus hijos?
4. Siiii, está siempre, de hecho, a veces con el solo decirle “hola” ya sabe que algo me pasa.
5. Y eso te gusta? Te molesta?

6. Y depende, a veces me encanta, pero muchas otras nos ha hecho discutir mucho. Porque se mete y si no haces lo que dice, se enoja
7. Bien, conoces su historia? Su infancia?
8. Si, tuvo una infancia hermosa, igual que la mía, su papá le dio todo porque su papa no tuvo papá, o sea su abuelo fue una persona ausente. Y el aprendió eso. Que a los hijos hay que darles todo!!
9. Excelente! Y tu papa es una persona que se enoja fácilmente si no haces lo que el dice verdad?
10. Claro! Olvídate! A papá no lo podés contradecir, o que no se entere!

Si observan la charla, desde el momento en que cuenta la historia de su papá, ya nos damos cuenta por qué ella creció tomando ciertas decisiones.

Cuando le pregunto si su padre es sobreprotector, y responde con bastante vehemencia que sí, lo que ella no está viendo es que la sobreprotección es humillación. Yo sé que quizás estén pensando que es un acto de amor, pero no lo es y está muy lejos de serlo. Recordemos que amar es libertad, y libertad es lo contrario a sobreproteger, porque cuando alguien está todo el tiempo sobre ti, ayudándote o prohibiéndote hacer cosas “por tu bien” no es más que una mutilación a tus capacidades. Es humillarte, es decirte, “Deja ya lo hago yo, porque tú eres muy inútil aun”, es decirte, “Deja ya lo hago yo porque para eso soy tu padre/madre” y no se dan cuenta que nos están coartando la capacidad de desarrollar una habilidad.

Nos mutilan con frases del tipo “lo hago por tu bien”, o hasta cuando nos quieren dar el consejo de “ese muchacho no es para vos” como si ellos hubieran sabido elegir su bulto. Volviendo a la charla con esta persona, en la segunda pregunta, cuando responde, - A veces con un “hola”. Esa parte nos habla de un exceso de control. Un “acá estoy para solucionarte” (el superhéroe) Y cuando hay control, hay odio, y cuando hay odio hay guerras y cuando hay guerras hay resentimientos. Y esos resentimientos son los que llevamos en la vida a trasladarlos a nuestras relaciones con el mundo. Por eso ella se enoja al ver que su papá está en el medio de todo. Ella lo detecta, mas no puede ver los motivos. Y a veces le encanta porque su inmadurez emocional solo está viendo como sigue siendo la “nena de papa” y su papa está ahí para ayudarla siempre.

Ya detectamos que el papá es una persona que le ha provocado sin darse cuenta, lógicamente la herida de la humillación. Donde ella aprende que a los hijos hay que darles todo. Solucionarles los problemas para que ellos no tengan que sufrir el día de mañana.

Luego en la pregunta sobre si conoce la historia de su padre, ella, con una total transparencia, o sea en automático, asume que el hecho de que su padre le diera todo, era haber tenido una infancia hermosa. Y me hace acordar a cuando vas al dentista y te sientas y lo ves que agarra el torno, lo enciende y te dice con los ojos inyectados en sangre

11. Avísame si te molesta

Mensaje a los dentistas!! Oiga!! Señor! Molestia, es una piedra en el zapato, lo que usted va a provocar se llama dolor!

Cuando el dentista te provoca dolor con el torno, te está provocando un dolor para sanarte, para curarte algo, porque lo que tú no ves, es que la sucesión de cosas dulces que te comiste durante meses, te ha hecho más daño y que él ahora tiene que solucionararte. Lo mismo sucede a esta mujer que pensó que tuvo una infancia feliz porque su padre le dio todo. Cuando en realidad los vacíos de su alma hoy son la caries de su ser. Pero su padre, lo hizo sin saber, porque su padre aprendió lo mismo. Esto habla de que las conductas se heredan. Sin lugar a dudas, somos lo que hemos aprendido en nuestra infancia y no hemos logrado trascender.

Luego aparece ese mandato de “a los hijos hay que darles todo” Que no es más que una vez más, la humillación hecha carne. “para que no les falte nada el día de mañana” “para que se le haga más fácil”. Nuestros padres quieren que tengamos la vida más fácil a costas de la ignorancia, de el no saber cómo hacer una vida sin ellos. Pero este comportamiento no es en vano. Viene de la mano del “que van a decir” Por lo tanto si ven la historia del relato, termina diciendo que su abuelo, el papa de su papa, no tuvo padre, o sea, viene del abandono. Y se aprende y se enseña que hay que dar, y dar “porque yo no lo tuve en la infancia” Y ese “no lo tuve” implica un “te lo doy, pero no me abandones” A quienes nos golpearon nuestros padres era un “pégame, castígame, pero no me abandones” Y eso con que creció el abuelo de su papa, lo

traslado a su hijo y este a su hijo y luego a su hija. Los patrones de comportamiento, se heredan, pero estamos tan naturalizados, tan arraigados a nuestras costumbres que cuesta mucho verlos y salirnos de ahí.

Por último, en la última pregunta, sobre si su padre se enojaba fácilmente y una vez más con una seguridad suprema contesta que sí. Lo que deja en claro es que su padre no maduro emocionalmente en algunos aspectos y cuando no se hace su voluntad, hace su berrinche. Como a toda persona que le dieron todo. Y eso, además de un ser un síntoma de inmadurez, también es lo que se llama manipulación. Donde a través de mi enojo, porque no se hizo mi voluntad, hago mi berrinchito. De esta manera puedo manipularle.

Cuando le cuento todas estas cosas expuestas, quedo con su GPS mental desorientado. Y es lógico, acababa de ver patrones que toda su vida los tomo como normales y aceptados inclusive por su entorno, y pensó que eso era lo correcto. Y es que no es su culpa.

Hace poco, miraba en un noticiero como una madre se enojó porque su hijo termino muerto en un encuentro con la policía donde se dispararon de ambos lados y la señora exigía justicia, porque su hijo lo único que había hecho era salir a robar un rato porque se quería comprar unas zapatillas.

O sea, terminamos normalizando cosas inauditas. Es más, hasta el más honesto de los honestos en su computadora tiene un Windows que no es original, porque su técnico se lo

puso, y lógicamente no pago la licencia (cuyo precio es en dólares) O tenemos música en nuestros teléfonos sin haber pagado derechos de autor o de haber comprado esa canción. Hemos naturalizado muchas cosas, que no siempre son sanas y que tienen un trasfondo basado simplemente en la ignorancia.

La conclusión es que luego de hablar con esta mujer y haber quedado “recalculando” me dijo, “- lo tengo pedestalizado a mi padre”. Y es lógico que suceda, es el único padre que tuvo. Y como ya hablamos anteriormente, esta relación padre-hija la va a condicionar a la hora de buscar un compañero de vida. Primero porque la necesidad de no estar solo ya está presente. El te doy para que me aceptes, y segundo porque o elige un compañero que le resuelva la vida (el ayudadicto) o basado en la misma regla, pero con el molde en negativo, elije todo lo contrario.

Los condicionamientos, nuestras creencias, nuestros juicios maestros, nuestras limitaciones, existen siempre que no hayamos tratado de buscar trascender.

Dolores Cannon decía, “somos energía, y hemos venido a este mundo a aprender a manejarla. Podemos hacer lo que queramos”.

Para reinventarse, necesitamos saber que hay 3 niveles de conciencia

El primero es el de reforma. Y está basado en el autoengaño. Esto es, generar solamente cambios de forma. O sea, la misma persona, pero de traje y zapatos o la misma persona, pero ahora con recibido de algo, con un título. Solo cambia el exterior. La hipocresía hecha persona. También es me gusta esta analogía.

Es como tener una casa de unos 30 años, donde se ha dejado venir abajo por la falta de cuidados y solo por “el qué dirán” la pintamos, lavamos los vidrios y la dejamos por fuera impecable. Pero por dentro se cae el yeso de las paredes, las cañerías rotas o tapadas, humedad y manchas en las paredes, focos sin funcionar, etc, etc..

El revolucionario o el reciclador. Este es más aplicado, pero no deja de ser como el anterior. No solo pinta por fuera, y lava los vidrios, si no que rellena donde falta yeso, cambia focos, rompe la pared y repara los caños con humedad, arregla las cañerías tapadas, y pinta por dentro toda la casa. La deja hermosa tanto por fuera como por dentro. El revolucionario o reciclador es más completo que el reformador. Y la mayoría se queda en este papel. Pero no deja de ser cambios de forma, y no de estructura.

Por último, el rebelde. El que se rebela, el que rebela lo que realmente es. Ese que sabe que solo para construir primero hay que destruir. Para construir un edificio, hay que tirar la vieja casa. El rebelde se pasó toda su vida, echándole la culpa al espejo por la imagen que le mostraba, pero no se daba

cuenta que era solo su reflejo. El rebelde ha negado su ser y hacer. Mas ahora, no se conforma con poco. No se conforma con que la casa esté pintada, arreglada y que parezca nueva. El rebelde, destruye la casa, rompe los pilares, destruye por completo los cimientos, limpia el terreno y construye desde cero porque esa casa, por más arreglada que estuviera no le gustaba porque fue hecha con las ideas y necesidades de otra persona.

Quien realmente busca reinventarse, va a hacer el camino del rebelde. El que se animó a derrumbar todo, creencias, pilares, ideas y juicios antiguos. Que fueron hechos para un sistema, donde había que encajar, y para encajar nos enseñaron que amar era poseer. Una casa, un auto, poder, imagen, moral, una pareja, hijos, y eso no es amar. Eso es poseer, porque poseer nos da control. Poseer nos da poder. Y no hay nada más miserable que un ser humano con una cuota de poder. Porque el humano es “humus”, y el “humus” es desecho de la tierra. En pocas palabras, una mierda con poder.

## INTEGRIDAD

Al reinventarte, pasas de ser un “humus” a un “virtus” donde el concepto de integridad se hace persona. Donde reemplazas la hipocresía por la integridad. Y la integridad no es más que pensar, decir y actuar en el mismo sentido.

Abracadabra, es una palabra que muy pocas personas entienden lo que quiere decir. Pero va de la mano de la integridad.

Esa palabra que la vimos en películas o leímos en cuentos, tiene un significado mucho más profundo.

Abracadabra es una palabra que define no al “humus” si no al “virtus”, al virtuoso, al que tiene virtud, al rebelde, al que se rebela.

Abracadabra tiene dos orígenes, pero en la misma tierra En Arameo, la antigua lengua de Cristo (“Avrah Kahdabra”) quiere decir “yo creo como hablo” (creo de crear, y no de creer) En Hebreo, la lengua del pueblo Judío (“Aberah KeDabar”), quiere decir “iré creando conforme hable”

Esto no es más que el concepto de integridad. Y el sentido simbólico con la magia que le han proporcionado algunas historias, es desde lo irracional o lo infantiloides.

Los 4 caminos

Todo proceso de reinvención, comienza desde lo interno hacia lo externo. Solo a través de un fondo emocional, al que todos en algún momento de la vida nos vamos a ver

involucrados, es como de una manera minuciosa comenzamos a hacer pequeños cambios para que en el conjunto de ellos y con el tiempo, formemos un nuevo ser, para de esta forma, pasar de ser un Humus, a un Virtus.

Las etapas para este tipo de cambio van siempre de adentro hacia afuera y son:

1. Camino del Guerrero. Es el camino de quien ha comenzado a cuestionarse absolutamente todo lo que piensa y hace Y como su manera de conducirse por la vida lo ha puesto en la situación en la que se encuentra. Es el que en su proceso de reinventarse esta batallando contra todos sus automatismos, contra todas sus creencias, ideas y juicios maestros. En síntesis, es el que pelea con su ego
2. Camino del Mercader. Es el que comercializa, el que va a negociar entre lo interno y lo externo, entre la vida que tenía y la vida que quiere. Es el que se da cuenta que ha utilizado muchos de sus recursos en pos de su ego. Que solo ha negociado y siempre ha perdido con su ego.
3. Camino del sacerdote o pontífice. Es aquel que une lo interno y lo externo en uno solo. Aquel que ya dominó el camino del mercader y el Guerrero y donde hace un puente homogéneo entre lo interno y lo externo, de ahí el termino de pontífice, que quiere decir, el hacedor de

puentes. Es el que ha aprendido a trabajar con la energía del enemigo. Donde ve a su enemigo como un espejo de sus debilidades.

4. Camino del Mago, es aquel que logra la integridad, es aquel que el termino abracadabra lo aplica en todo su ser. Un ejemplo es Hermes Trismegisto, de tres veces iniciado, iniciado como guerrero como mercader y como sacerdote y esto mismo es lo que está en por ejemplo en la simbología de los tres regalos a Cristo en su nacimiento, oro, incienso y mirra.

El oro es signo de él mercader, porque es un activo para comercializar. El incienso del sacerdote y la mirra era lo que llevaba el guerrero, porque es cicatrizante para las heridas y mezclado con agua, se pintaba la cara como símbolo de guerra. Por eso Cristo fue otro mago.

El camino de la integridad, no es más que pensar, decir y actuar en consecuencia. La sabiduría consiste no solo en leer si no en experimentar. Es el conocimiento más la acción. Ser integro, te invita a cumplir con actos, tus pensamientos y tus palabras.

Cumple con lo que dices, cumple con lo que piensas o decides para ti. Cuando cumplas con tu palabra y tu mente, eso te va a dar credibilidad, crédito, confianza.

La palabra confianza viene del latín que significa acción de confiar; compuesta por el prefijo “con” que quiere decir todo, o consolidar, más “fi” que significa fe o lealtad, y el sufijo “anza” que viene de ancia (del latín antia) donde tiene dos sufijos “nt”

el cual quiere el ente o la persona y “ia” que quiere decir cualidad.

Por eso cuando vas a pedir dinero al banco, se fijan tu estado crediticio, o sea tu estado de crédito, o sea tu nivel de confianza, o sea, si sos una persona con la cualidad y fe a la hora de tener capacidad de pago. Que no es más que responsabilidad, o sea responder con habilidad.

Si lo dijiste cúmplelo, si lo dijiste ponle acción, si hubo palabra ponle acción, bien ahora al revés, si lo hiciste ponle palabra. Te diste cuenta de que estoy hablando? si robaste, confiésalo, si engañaste, confiésalo, si mentiste reconócelo.

Tengo que ser impecable con mis acciones, lo que digo lo cumpla y si lo hice lo confieso. Es la unión de los dos; no nada más tengo que ser impecable con mi palabra sino tengo que ser impecable con mis acciones entonces lo que digo lo cumpla, si lo dije le pongo acción y si tuve acciones defectuosas y nunca lo hablé, nunca lo confesé, ahora confiésalo y verás que si lo que dije lo cumpla y lo que hice lo confieso hay una unión, hay un poder dentro de tuyo y se llama integridad, usted Integra conocimiento e ignorancia, integra bien y mal. Usted es integro.

## TRASCENDER LA CULPA

Bueno, acomódate porque acá nos vamos a quedar un buen rato.

Vamos a hablar de la culpa en un estado neurótico de la persona, y aclaro esto, porque existen las perversiones, donde por ejemplo un perverso, no siente culpa al cometer un abuso sobre otro ser viviente.

La culpa en los mortales neuróticos, es un estado de disforia, que aparece en el ser humano luego de que éste ha transgredido una regla o norma. Este estado emocional provoca dolor, como la tristeza o la depresión.

Este sentir, pesar que se produce por la ruptura de un patrón “normal” de comportamiento, hace que quien la padece, viva en un pasado eterno e interminable, que no tenga paz interior y que su autoestima se vea estancada porque no puede lidiar con esa sensación y donde la realidad a veces se ve deformada y totalmente condicionante a la hora de resolver. Es por eso que aparecen frases o preguntas donde se termina cuestionando una reacción que tuvimos producto de lo que sentimos que en ese momento debíamos responder ante esa situación.

Si se pudiera resumir a la neurosis en una sola palabra, esa sería “culpa”. Por lo tanto, imagínate el poder que posee este estado mental, (recuerda que es un estado de la mente, es la historia que te estas contando) que, a partir de este estado mental, se derivan cientos de tangentes en cuanto a las

reacciones de una persona. Por lo tanto, en este capítulo, vamos a tratar de ahondar en como poder aprender a deconstruir esa línea de pensamientos que nos ha hecho tan infelices.

La culpa es un determinante en nuestras vidas. Ésta nos hace tomar decisiones de hacer o no hacer para evitar sentirla, nos condiciona y hasta por tener juicios o creencias, nos reprime.

Y es ahí donde radica el primer escalón para subirnos o no a la culpa. Las creencias.

La culpa aparece por haber transgredido una regla, una creencia, de índole sexual, familiar, laboral, ética, cultural, religiosas etc. Es la que nos pone en el medio, entre la culpa por hacer o haber hecho o la represión por no hacer lo que tenemos ganas de hacer.

La gente tiende mucho hacer las siguientes preguntas:

1. estuvo bien o no estuvo bien lo que hice?
2. lo hice bien o no lo hice bien?
3. estuvo mal o no estuvo mal?
4. y es bueno no es bueno esto que hice o dije?
5. y por qué no siento esto que siento que debo de sentir?
6. es bueno o es malo?
7. usted qué opina?
8. deme su opinión!

Y la gente tiende a encasillar actitudes pensamientos y sentimientos de una manera concreta, en un pensamiento

concreto, o bueno o malo o bien o mal o fue positivo fue negativo. Entonces a veces al terapeuta o al guía espiritual le dejamos la responsabilidad de la sentencia, si estuvo bien me salvé de la culpa, porque no podía dormir, pero si me dicen que no estuvo bien esto que hice, porque tradicionalmente se hace esto así, me siento culpable y vivo con ese estado de disforia que me lastima, que me duele, que no me permite dormir y durante la noche la escena se repite una y otra y otra vez en mi mente y aparecen los resentimientos con uno mismo. Porque re sentimos en nuestra mente (acuérdate que vemos con nuestro cerebro)

Entonces aparece lo que llamamos ego, con todo el poder con el que fue creado desde su infancia, como ese juez o ese inquisidor que a veces tenemos como resultado de vivir en ambientes estrictos y rígidos, familias disfuncionales, las rígidas las estrictas, esas que sentencian:

1. y es que en la familia esto sea así,
2. esto no se hace,
3. en la familia nunca ha habido un divorcio
4. en la familia nunca un Pérez ha hecho de esto

Y así el ego como ese inquisidor que tenemos en nuestro interior te sentencia con la culpa más esto hace que baje tu autoestima o hace que disminuya tu valía como ser humano pues tu amor propio tus capacidades se mengua o tus capacidades se paralizan por la culpa y por no volver a sentir la culpa, para la próxima ya no actúas libremente. Te reprimes y

entonces estas a la 1, 2, 3 de la mañana todavía flagelándote y dándote con todo, y estoy hablando de una manera mínima de la culpa, porque la culpa puede manifestarse durante meses y durante años. Muchos años las personas viven así y se manifiesta con ansiedades, con estados depresivos, con estados maníaco depresivos o bipolares, con estados de reacciones de conversión, o sea convertimos ese conflicto, en algo tan cotidiano que ya ni te das cuenta que vives ella, y se naturaliza la situación

Entonces como un espíritu que vive con culpa, que vive encarcelado a ese sentir, sentenciado en la inquisición interior, va a brillar? como va a ser feliz? como va a ser libre?

la culpa es sinónimo de orgullo y de soberbia, entre más orgulloso y soberbio seas, la culpa va a ser cada vez más grande y tan orgulloso y tan soberbio eres que no sabes pedir ayuda.

Quien vive en la culpa cree que puede con ella, y nunca puede, por eso hay gente que vive años con eso, flagelándose y proyectando la culpa, porque quien vive con culpa tiene dos elementos de mecanismos de defensa, negación y proyección.

negación: lo niega, lo olvida:

Charla de madre con hijos.

Madre

*- No se te ocurra pegarle a mi nieto.....dice una madre a su hijo!!*

Hijo que lo surtieron de niño

- Pero si eso nos enseñaste! que se corrige así una persona!

*- No es verdad! yo siempre los traté bien, siempre los eduqué bien.*

y los hijos se quedan mirando

- cuando? no es cierto mamá

*- pero yo nunca los toqué así que no le pegues a mi nieta! ni le grites!*

- no es cierto mamá tu nos rompiste el hocico con la chancla, nos diste con el cinto, nos pegaste, nos dejaste marcas.

*- no es cierto hijo*

efectivamente quienes corrompieron esa tradición de ser padres amorosos, tiernos, comprensivos, con los hijos o con la pareja se le olvida y no porqué intencionalmente no lo quiera recordar, lo que sucede es que hay un mecanismo de defensa que es la negación, que se nos olvida lo que hicimos con los hijos, lo que hicimos con la pareja, lo que hicimos con el amigo, lo que hicimos con el enemigo,..... y me siento culpable y lo niego, lo olvido o la proyección también como mecanismo de defensa proyectado en otros en lo que yo me siento con culpa.

La realidad es que es un problema central de toda una enfermedad del alma. No creces, te discapacita a la acción,

porque si para todo eres culpable, llegas a un punto en que dices, si soy tonto, soy estúpido, soy un boludo para todo, entonces qué sentido tiene moverme. Y ya no accionamos, nos discapacitamos y hasta los enfermamos físicamente y no nos movemos, no nos sentimos merecedores del placer; por ejemplo, no me siento merecedor del placer sexual y entonces tengo problemas de anorgasmia o eyaculación precoz, no me siento merecedor de tener y entonces no busco realizar mis sueños, me conformo con lo que tengo, no nos sentimos merecedores de formar parte de un grupo, de una familia, un grupo de compañeros y nos aislamos y nos callamos. No somos libres, estamos nosotros encadenados a un pasado, a la culpa porque no hice, porque no dije, o porque hice porque, dije, por qué no abracé una vez, no perdone, o no pedí perdón, o pienso que fui causante del dolor y el sufrimiento de otros.

cuando tenemos la autoestima por los suelos se nota en nuestra manera de vestir, se nota en nuestra manera de comportarnos, se nota en nuestro trabajo, en nuestra calidad de vida, en nuestra situación económica. Se nota que no vivimos la vida que queremos porque inconscientemente nos estamos culpando por lo que hicimos en el pasado y eso genera la mar de dificultades.

Hay dos tipos de culpa

la culpa positiva y la culpa negativa, la culpa positiva es natural y sirve cuando sientes que has hecho un comportamiento que te llevó a lastimar a terceros. Para

eso sirve la culpa positiva, para corregir comportamientos y aprender a vivir en la sociedad y aprender a vivir ante el rebaño ¡ni grites! humano ante otras entidades

Si yo vivo con la culpa es porque no he sabido qué hacer con ella, pero la culpa es buena, es buena porque me ayuda a aprender a adaptarme a una sociedad sólo es cuestión de qué haga uso de la culpa como un equilibrador de mis relaciones interpersonales.

También hay una culpa que es recurrente y que también es sana y esa culpa es como resultado de que me atrevo romper reglas, normas establecidas que ya no funcionan en esta época

Por ejemplo, hay madres que piensan que una madre tiene que estar todo el tiempo porque eso tradicionalmente era así hace algunos años unos 25-30 años. La madre tiene que estar pegada a sus hijos y en la actualidad esa idea ya no funciona. En la actualidad una mujer no puede estar pegada a sus hijos todo el tiempo, más aún si ella es una madre soltera, porque alguien tiene que trabajar, alguien tiene que traer el alimento para sus hijos, la ropa, la escuela, el médico, la casa

Y hoy la mujer y el hombre tienen que trabajar los dos al mismo tiempo para poder darle una vida moderada a la familia, pero si ella creció con la idea de que una madre tiene que estar con sus hijos, en realidad nos sentimos culpables porque no soy

la madre que mi madre fue conmigo y porque tengo miedo y no quiero que mi hijo o mi hija diga de mí lo que yo dije de mis padres

Mucha gente por miedo a no sentir culpa, o por no responder a las expectativas de otros, tu papá, tu mamá, tu jefe, tu amigo, se sienten culpables. Tú no te sientas culpable, porque tú no viniste a complacer a nadie. Porque la culpa recurrente te lleva a flagelarte y a no a dormir, a lastimarte, a no comer, a vivir con ansiedad, con obsesiones, con compulsiones. Por eso aparece en nuestra vida el autosabotaje que no es más que esa sensación de no sentir que merezco.

Si a la gente no le gusta tus decisiones y tus acciones es porque tú los has acostumbrado a obedecer lo que ellos han querido de ti, pero ya llega el momento que des un golpe de autoridad y digas, este soy yo y voy a seguir mi camino y las consecuencias de mi decisión son mías y si ustedes se sienten lastimados con mi decisión lo siento, pero yo no vine a este mundo a complacerlos a ustedes

Nunca te arrepientas de lo que hayas hecho por más vil, perverso, pecaminoso, oscuro, defectuoso, que hayas actuado. Nunca te arrepientas! porque lo que hayas hecho por muy oscuro, pecaminoso, sucio o defectuoso que haya sido, no te aleja de tu divinidad, además eso enaltece tu vida por el aprendizaje que obtuviste. Nunca hubieses aprendido lo que aprendiste de otra forma más que de la manera que sucedió.

Hace no mucho tiempo, mientras daba una sesión, una persona me dice.

1. *Ova tengo un problema y no sé cómo salir de el*
2. Cuál es? Le pregunté
3. *Tengo un amante – respondió*
4. Bien, ahora cual es el problema?
5. *Como cual!?! Ese es el problema!*

A lo que respondí

6. Ese no es el problema, estas confundida, eso no es el problema. El tema es que si tienes pareja, que carajos estas haciendo ahí?
7. Si con tu pareja no estas conforme, que estas haciendo ahí?
8. *Es que mi pareja, al yo ser ama de casa, me da dinero.*
9. Entonces lo que tienes es un problema de dinero y comodidad! Asume la responsabilidad de tu vida, de tus costos, y deja de hacerle perder el tiempo a tu pareja y de perderlo tu. Acaso te mereces una relación linda pero a escondidas? Toma decisiones y hazte responsable y deja de tratarte así. Tu mereces una relación libre, pero también responsabilidad afectiva contigo.

Cuando tomas decisiones y te atreves a hacer lo que nunca te hubiese atrevido a hacer, es natural que sientas culpa.

Es natural que sienta culpa una mujer que es golpeada y maltratada por el marido y un día dijo, *se acabó! basta!* va y lo denuncia, entonces ese abusador va a la cárcel, y es natural que ella sienta culpa por haber metido en la cárcel a ese agresor, aunque haya sido el padre de tus hijos. Como es natural que sientas culpa que dejes a esa mujer que te ha lastimado durante muchos años de una o de otra forma y que por primera vez te atreves a ser tú y decirle *sabes qué? se acabó!* A pesar de que voy a dejar de ver a mis hijos y me voy a sentir culpable porque diga se acabó, voy a sentir la culpa, porque me atrevo tal vez a romper palabras que dije como, te amo, siempre voy a estar contigo, vamos a ser un matrimonio duradero, etc etc y vas a sentir culpable por haber traicionado tu palabra, pero también tienes derecho a rectificar tu vida y aunque te sientas culpable sé tú siempre.

Sientes culpa porque tal vez no fuiste el abogado que tu madre y tu padre quería que tú fueras o el profesional que ellos querían que tú fueras, porqué decidiste ser bailarín, músico, o comerciante y no cubriste las expectativas de ellos. Es preferible sentir una culpa momentánea, que vivir toda una vida haciendo la voluntad de los demás. O estar escondiendo tu sexualidad con tal de cumplir las expectativas de otros. No hay problema si eres homosexual, bisexual, transexual, lo que tú quieras! pero tú no viniste a complacer a nadie más que complacerte ti mismo

Yo crecí con la religión católica pero nunca me funcionó, no me funcionaban los rituales, no me funcionó ir a misa cada

fin de semana, el bautismo, la comunión, la confirmación, o sea no funcionó! Pero cuando un camino interior, eso sí funcionó y a veces la gente, no quiere darse cuenta que lo que está haciendo no le está funcionando por no sentirse culpable o rechazados por los demás y sentir la culpa de su dios. Porque encima te impusieron un Dios castigador, y que todo lo ve, y te metieron miedo. Y ya sabes, métele miedo y culpas a alguien y lo transformas en tu esclavo. Es el principio del narcisista, provocarte miedo (que te va a dejar, que no te va a amar, que nunca vas a ser suficiente para él, que nadie te va a amar como el) y echarte culpas de todo. Y tú todo devaluado lo haces tu dios y te sometes.

La culpa es una sensación tan flagelante que muchas veces en nuestro ser automáticos, todos los días, no nos damos cuenta que la traemos como una mochila. Y eso se traduce en nuestra forma de vida. Por eso traes la cara que traes!

Vivir con culpa es algo tan común, tan común que la persona que la tiene ni siquiera se da cuenta que la tiene. Cuando la persona vive con culpa es natural que maneje una serie de sintomatología como la baja autoestima, dependencia, codependencia, resentimiento, ira, celos, preocupación, autocompasión, angustia.

Culturalmente nos han enseñado que hemos nacido hasta con un “pecado original” o sea ahí empieza uno de los grandes problemas, desde el momento que nos hacen creer que todos nacemos con un pecado original, que nosotros no

somos dignos de pisar el planeta tierra hasta que no tengamos una comunión con dios, por lo tanto vivo en pecado.

Cuando se hace una comunión, un ritual como es el bautismo, piensas, ahora sí, has hecho la comunión con dios y “eres digno” de pisar la tierra, pero qué crees! Igual sigues viviendo en la culpa!

Pero no tenemos por qué sentirnos culpables por no tener esa conexión con dios. Esas son las ideas de las iglesias, y las iglesias son negocios y mientras la gente no quiera entender que las iglesias son negocios y que lo único que han hecho es acercarnos a sus iglesias porque ese es su negocio, nunca nos acercan a dios!, pues siempre nos van a contar cuentos, historias infantiloides y falacias sobre encontrar a dios afuera, En un programa (donde se trabaja sobre la neurosis) como el de alcohólicos anónimos, de neuróticos anónimos, de codependientes anónimos (CODA <http://coda.org>) en un onceavo paso dice *"vas a tener un contacto consciente con Dios" cómo? a través de la oración y meditación"*, que es un estado profundo de concentración con mi ser, desconectado de mi cuerpo, hasta llegar a un estado de oración en el cual voy a aprender, a través de mi oración, a escucharme a mí. Yo hablo y aprendo al escucharme. Ora\_ción, palabra hecha acción, a través de mi palabra y a través de mi acción tengo un contacto con Dios en mi interior.

La culpa, que es la base fundamental de la neurosis (estado mental que todos poseemos), viene de haber roto patrones o reglas preestablecidas por la sociedad, por quienes

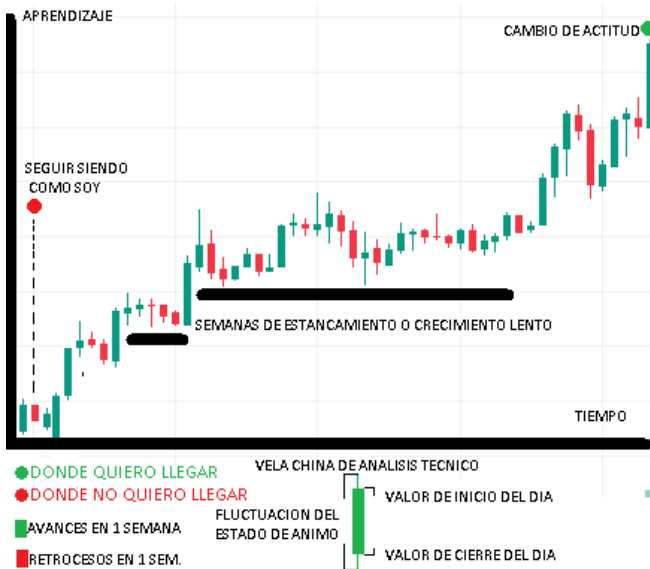
nos rodean, sea familia, amigos, religión, etc, etc. La culpa nos viene por habernos rebelado ante esos modos de vida y hemos hecho lo que hemos querido. Entonces sentimos que somos juzgados por el inquisidor estado de la culpa.

Y por qué hemos transgredido? Pues porque nos hemos sentido presos de esas ideas, nos hemos sentido tratados injustamente, o merecedores de más cosas. Y como en nuestro entorno, por si nos falla la culpa, siempre tenemos a alguien de juez que nos dice “eso pasa porque hiciste o dejaste de hacer, esto o aquello. Y muchas veces le creemos a esa persona, y ahí donde comenzábamos a abrirnos del automatismo, una palabra de afuera, nos vuelve sobre el camino que veníamos.

No fácil erradicar la culpa de nuestras vidas, porque tenemos que deshacernos de patrones de conducta que no son nuestros, que nos fueron impuestos y que forman parte de nuestra historia, y de la historia del mundo que nos rodea, de quienes nos van a juzgar, y de nosotros saber interpretar y lograr entender que lo que nos van a mostrar, no es más que un panorama de las creencias y decisiones que ya no son nuestras y en la medida que mantengamos el compromiso de transformación nos tenemos que reforzar aún más en los momentos donde nos tengamos que re plantearnos si lo que estamos haciendo es lo correcto, aunque las cosas no salgan siempre a nuestro antojo (ego).

En el siguiente grafico te muestro un panorama más real de como conforme mantenemos nuestro compromiso, la evolución se va dando siempre en valores favorables, y en la

medida que tengamos que lidiar con creencias o resultados que nos satisfacen a la primera, tener que sostenernos aún más es la premisa



El estancamiento, inclusive la caída en el aprendizaje, no es más que nuestras batallas internas a la hora de batallar con nuestro yo antiguo. El grafico esta sacado de un a divisa llamada bitcoin, donde se aprecia (sube) su valor en el tiempo, pero con algunos periodos de estancamiento.

Ahora por qué un gráfico de una cotización bursátil nos es acorde? Simplemente porque los mercados financieros están manejados por el movimiento de capitales. Capitales que son aportados tanto por personas como por empresas manejadas

por personas, y si nosotros somos energía, un activo financiero, no es más que la representación en forma de dinero de un conjunto de energías que actúan sobre él.

Que sucede cuando el precio baja? Simplemente la gente vende, por miedo a perder dinero. Entonces las velas rojas representan el miedo. Ese miedo se llama F.O.M.O. que del inglés significa fear of missing out, que quiere decir, miedo a quedarse afuera, afuera de qué? De las ganancias obtenidas. Ese miedo, es nuestro ego. Por eso podemos tener subas donde llegamos a un punto donde el don de merecimiento no está del todo desarrollado, entonces al plantearnos dudas, el crecimiento se detiene, simplemente porque no estamos ejerciendo una fuerza “al alza” o sea para que suba, porque perdimos el foco y pusimos el compromiso en otra cosa (por ej una creencia limitante, que nos trae culpa) Eso hace que se detenga el crecimiento y que hasta a veces, volvamos a algunas viejas costumbres (fomo) y nuestro crecimiento decaiga.

Esto es normal, y sucede siempre. Nunca la línea de crecimiento será en línea recta porque nuestra evolución siempre está sujeta a lo poderosas que han sido nuestras ideas rígidas y nuestras culpas con que armamos nuestro mapa durante nuestra niñez y sostuvimos durante tantos años en nuestra madurez.

Un guía espiritual o psicólogo, o terapeuta está para liberarte de la culpa, para que consigas el nirvana como le dicen en la India, o el paraíso, donde en la India el paraíso es el

espacio interior y qué es el gran logro que se puede adquirir a través de un camino espiritual, la liberación de la culpa, al mismo tiempo es la liberación de la enfermedad.

Mucha gente no sabe ni a dónde te lleva tu padre o tu guía o chamán o tu psicólogo y te quiero decir cuál es el objetivo de una terapia, cuál es el objetivo de un camino espiritual, y su objetivo es el de crecer espiritualmente, liberarte de la culpa

La autoestima juega un papel fundamental a la hora de sentir culpa. Ya que, si tenemos una fuerte autoestima, donde la auto aceptación, el auto concepto y la auto imagen están firmes, va a ser muy difícil que alguien pueda sobre ti hacerte sentir culpable. Y dentro de la autoestima, el auto concepto es el pilar fundamental donde se apoya tu valía. Quien tiene su autoconcepto elevado, es casi inmune a que alguien lo manipule con la culpa. Mucho menos si tienes aun también desarrollados los otros dos conceptos de la autoestima (auto aceptación y auto imagen) ya que no solo no podrán manipularte con la culpa, si no que mucho menos con miedos y vergüenza.

Vuela, libérate de la culpa, aléjate de la serpiente del ego donde siempre queremos vender una imagen de lo que no somos, aléjate de la gente y vive libre libre de la culpa, libre de ideas, de creencias, de paradigmas que no te funcionan. Lo que hiciste era lo que podías hacer, era lo que estaba en tus manos, has ofrecido lo que tenías. Que no fuiste el padre que hubieras querido ser, mira a tu pasado, y observa quien fue tu maestro como padre, cuando te entiendas, cuando te comprendas,

cuando sientas compasión por ti y descubras que lo que hiciste era lo que tenías en tus manos y que, al contrario, diste mucho más de lo que estaba en tus manos, de lo que habías recibido, te vas a perdonar, y cuando te perdones vas a empezar a sentir la libertad.

Ya deja de estar culpando a otros de la culpa que tú cargas, ya deja de estar mirando el defecto en el otro para justificar el tuyo, ya deja de buscar culpables, ya deja de creer que somos los demás, lo que hiciste era lo que estaba en tus manos.

¿¿Cómo te liberas de la culpa??

Perdonándote y cuando te perdones habrás hecho el cincuenta por ciento del trabajo y el otro cincuenta por ciento, es cuando viene el agradecimiento, ya que cuando tú agradeces es cuando se cierra el círculo.

No es cuando perdonas que te liberas, es cuando agradeces, me refiero a cuando dices, gracias padres ya me cansé de culparlos y hoy los perdono, a ti padre y a ti madre, esposa, ex novia, a ti hijo, a ti abuelo y abuela, etcétera etcétera.

Gracias por haberme abandonado, porque gracias a que me abandonaron yo tuve que aprender a vivir conmigo.

Gracias a que me traicionaron tuve que aprender a ser leal a mí mismo y a respetar mi palabra.

Gracias por haberme rechazado porque gracias a que me rechazaron y tuve que aprender a auto aceptarme tal como era

Gracias por haberme humillado porque gracias a eso y tuve que aprender a vivir con dignidad y respeto a mí mismo

Gracias por haberme tratado injustamente porque he tenido

que aprender a amarme a ser justo conmigo, a ser prudente conmigo

Y entonces cuando descubres que la destrucción del otro te dió la fuerza

que hoy tienes, no solo nada más personas, si no, además agradeces y cuando un ser humano agradece, hablamos de un alto nivel de conciencia. Cuando agradeces por ese dolor de la infancia por esos daños, descubres que todo lo que tú hayas hecho, aunque te sientes culpable porque empaña tu imagen de ego ante los demás a la larga les diste poder y fuerza a los otros, les diste fuerza porque gracias a tu imprudencia a tu egoísmo a tus actitudes defectuosas, a tu codicia a tus emociones violentas, aquellos que estaban a su alrededor se fortalecieron, y tú menguaste, tú te debilitaste, pero ellos se fortalecieron. Por eso a veces los mejores actos de amor son los que nos duelen

A continuación, citaré una parte del libro de neuróticos anónimos el cual se llama “Etiología de la enfermedad mental y emocional” donde en el capítulo 12 nos dice:

*“Todas las religiones enfatizan que el hombre nace con CULPA, la cual debe ser eliminada para que se sienta bien. Otras religiones hablan de “pecado original” del cual el hombre debe ser liberado. Pero todas, literalmente, todas las religiones consideran a la CULPA como el peor estado del ser humano; que cualquier persona en este estado se sentirá “perdida”, que sólo será un ser humano completo cuando la CULPA SEA eliminada,*

*y que su principal y única misión en la tierra es eliminar este sentimiento y estar preparado para cuando le toque dejar esta vida. No negamos que la doctrina de eliminar la culpa y encontrar una vida saludable, funciona y ha funcionado para millones y millones de personas en todos los tiempos. Aún hoy, es el único camino para que las personas que se sienten infelices se recuperen, y para que las personas saludables continúen sintiéndose bien. Beneficiémonos de esta experiencia. Aceptamos la fuerza de la gravedad porque “funciona”. Aceptemos esta doctrina porque también “funciona”. Le hemos manifestado que la religión, la psiquiatría y la psicología han reconocido LA CULPA. También le ofrecemos nuestras propias experiencias. Aun si usted no acepta ninguna de las evidencias que le hemos mencionad, le desafiamos a que honestamente examine sus emociones para comprobar lo que le hemos dicho. Si usted es honesto, se dará cuenta inevitablemente de que la depresión, la ansiedad, la cólera, la compasión por uno mismo y todas las emociones atormentadoras, son expresiones de la CULPA. No es su esposa, ni sus hijos, o su jefe, lo que le está “molestando”, es su ¡PROPIA CULPA! Es su propia CULPA lo que le causa depresión, ansiedad, frustración y todas las otras emociones negativas. Nos enojamos con nosotros mismos porque no somos lo que deberíamos ser; sabemos que somos “un fracaso” en la vida. Sabemos que no somos buenos esposos, padres, trabajadores, amigos y nos odiamos a nosotros mismos por ello. Nos odiamos porque somos incapaces de amar y, por lo tanto, incapaces de ser y actuar correctamente en cualquier*

*situación, porque nos sentimos CULPABLES debido a la CULPA CON LA CUAL NACIMOS Y QUE NO HA SIDO ELIMINADA. No estamos solos, todas las personas nacen sintiéndose CULPABLE, y muchos han eliminado este SENTIMIENTO. Estamos enfermos porque nuestros sentimientos de CULPA aún están con nosotros. Cada persona debe librarse de su propia CULPA. No tenemos por qué ser compadecidos, nos toca como a cualquier otro ser humano la misma obligación. ¡LIBRARNOS DE LA CULPA! Aceptemos esto ¡LIBRÉMONOS DE LA CULPA Y SINTÁMONOS BIEN! Una cosa es segura: si la persona que se siente CULPABLE vive lo suficiente, inevitablemente será arrollada, golpeada y derrotada por LA CULPA, hasta que alcance su propio “fondo” y esté lista para aceptar ayuda, para hacer desaparecer este sentimiento. Nosotros que hemos estado enfermos y nos hemos recuperado, conocemos estos hechos. Nos sentíamos CULPABLES cuando estábamos enfermos. Cuando eliminamos LA CULPA ¡nos recuperamos! Tómelo o déjelo. Es un hecho. Así fue como nos recuperamos y como todos lo han hecho, Invitamos a todas las personas a unirse a nosotros para eliminar la CULPA personal y adquirir AMOR, GENEROSIDAD Y UNA VIDA SALUDABLE Y FELIZ.”*

---

## EL PODER DE LO QUE DICES

Escucharse es fundamental pero nunca lo hacemos. De hecho, al hablar, actuamos tan en automático sin escucharnos que solo se activa en nuestro cerebro el lóbulo frontal conforme desarrollamos el habla, pero si al hablarnos, nos escucháramos, activaríamos el lóbulo frontal más el temporal que es donde se aloja la región de interpretación del sonido.

Entonces hablar de escucharnos al hablar es lógicamente ver un cerebro que trabaja mucho más. La actividad cognitiva se ve aumentada y el poder que esto genera en nosotros es inimaginable. Y no es una exageración, pero es inimaginable la cantidad de cosas en la que podemos intervenir al darnos cuenta de nuestro propio relato.

En coaching aprendemos algo fundamental que es, al escucharnos, que tipo de historia nos estamos contando. Y otra cosa fundamental de esa carrera, es que aprendemos a no comprar la historia que escuchamos. O sea, a no creerla del todo. A permitirnos dudar absolutamente de todo.

De hecho, el rol del coach en esa disciplina es traerle al coachee (paciente) a través de citar sus propias palabras, que éste se escuche a través de otro. Pero nosotros iremos a ese espacio sin necesidad de un coach en lo inmediato.

Cuando hablamos de patrones de conducta, no nos estamos dando cuenta de lo que decimos si no hasta que intervenimos lo que hablamos. Releamos, “patrones de

conducta”

Que es un patrón? Patrón es quien manda, es el jefe, y es ahí cuando nos damos cuenta que los patrones de conductas son un jefe que nos gobierna. ¿Y quién nos gobierna? Un patrón, que normalmente es una idea y una creencia heredada.

Por ej.

Ante una situación complicada de dinero, lo que primero se suele hacer es buscar otro trabajo. Porque hay un patrón de conducta que nos dice que trabajando se obtiene el dinero. Si, es real, pero si ya tenemos un trabajo, porque no estamos generando el dinero que deseamos?

Entonces buscar otro trabajo solo va a complicar las cosas, porque una vez más nos vemos inmersos en la creencia que trabajando vamos a tener más dinero. Cuando la realidad inmediata es que con más trabajo solo tenemos más trabajo. Y créeme que, si buscas más trabajo, el universo te va a dar más trabajo. Y todo va a ser más trabajo, la pareja, los hijos, el gimnasio, armar una empresa, etc.

Yo quiero trabajo, Yo quiero generar trabajo no hay lugar donde yo esté incluyendo lo que quiera ganar. Entonces trabajaré como un esclavo, trabajaré porque para eso es el trabajo.

Etimología de la palabra Trabajo: viene del latín tripalium. El tripalium era una especie de cepo o instrumento

de tortura compuesto de tres maderos donde los reos eran atados para ser azotados, o sea obtendría una tortura absoluta

La idea de que de tanto trabajar voy a tener dinero, no funciona. Es una de las vías posibles, pero algo es seguro si yo polarizo en el universo un resultado donde yo me escucho a mí mismo que lo que estoy queriendo es generar trabajo, tener mucho trabajo, el universo obedece. Entonces la gente que trabaja muchísimo y no ganan nada al final del día, creen que hay que trabajar más y contratan más gente para que trabajen más por qué porque simplemente es el patrón a seguir. Aparecen más patrones como, el que es vago y no trabaja no tiene dinero, o a fulanito mal que mal tiene trabajo y la lleva adelante, y esas vocecitas, o patrones instigan constantemente en nuestro desarrollo espiritual e inclusive financiero.

Ideas como, el día que la sociedad cambie todos vamos a estar mejor, o el día que el gobierno cambie, o el día que mi empresa este bien yo voy a estar bien, o cuando me cambien de puesto, o cuando cambien de jefe. Siempre poniendo nuestro estado de mejoría y bienestar en otro lado, menos en nosotros.

Hay que tener en cuenta que las mismas leyes que gobiernan un desarrollo espiritual, son las mismas que se pueden aplicar para cualquier instancia en nuestras vidas. Y es inevitable no hablar de esto sin tocar el tema de la focalización. O sea, donde estamos focalizando nuestro desarrollo. Por ejemplo, quien se focaliza en ser médico, y no trabaja su

parte espiritual, va a desarrollar una actividad de manera profesional y va a adquirir conocimientos para desarrollar determinada actividad, donde su único fin, es el rédito financiero que haber adquirido esos conocimientos trae. Lo mismo aplica para un ingeniero, un odontólogo, un electricista, un albañil, etc, etc. No importa la profesión, tú te perfeccionas y te haces redituable. Porque adquieres credibilidad, porque adquieres crédito, porque adquieres una autoimagen y un autoconcepto en determinada disciplina donde nadie puede cuestionarte si no es a través de alguien que posea los mismos conocimientos.

Ahora bien, este desarrollo basado en un enfoque de idea, o sea en un foco o fin en particular, se puede aplicar y se debería aplicar a la parte espiritual. Donde las mismas leyes actúan, pero como eso implica someter al ego, que ya bastante grande esta por nuestras creencias nos hace indudablemente procrastinadores de una vida emocional sana. Es por eso que vemos grandes médicos que enferman de diabetes, o lupus, o hasta grandes como Steve Jobs, que siendo el icono empresarial más importante creando una marca como Apple padece de cáncer de páncreas y fallece.

Esta división de “que tiene que ver su empresa con su enfermedad” nos hace creer que definitivamente no hay conexión entre un resultado y otro. Cuando en realidad es todo lo contrario.

Hoy sabemos que las enfermedades, la mayoría de ellas tienen un inicio en nuestra etapa emocional temprana. Esto quiere decir, primero la enfermedad comenzó en nuestra parte emocional y si encima le agregamos la predisposición genética, esto aumenta las chances.

Por ejemplo, mi madre, quien falleció producto de Alzheimer, era una persona con neurosis e ideas completamente cerradas y basadas muchas en el resentimiento y el no trabajar la espiritualidad como tal sino más bien a lo “dogmático” (religión cristiana). Eso hizo que al no tener desarrollada una autoestima ni mucho menos haber trabajado sus heridas de la infancia, su comportamiento y su carácter estaba basado en las emociones que con el pasar de los años y al no haber aprendido a gestionarlas, solo agravaron más su estado. Eso llevó a que tuviera excesos en su presión arterial, porque “le habían hecho”, “le habían dicho” y el problema siempre estaba afuera más nunca se dio cuenta que su problema estaba adentro. La presión arterial elevada durante tantos años, la hizo depender de fármacos como enalapril, que solía discontinuarlo justamente porque su ego decía que estaba bien, que ella podía, donde luego la presión arterial se volvió algo cotidiano y que creen. Su cerebro comenzó a achicarse, producto del exceso de presión sanguínea que las arterias ejercían sobre la masa encefálica, esto derivó en la lenta muerte de neuronas producida por los microinfartos cerebrales a causa de la excesiva presión arterial y como consecuencia final llegó el Alzheimer. Éste a su vez le produjo

cuatro acv que terminaron por destruir su parte cognitiva y paso a ser casi un vegetal, donde solo las funciones básicas estaban presentes en el cuerpo. A eso hay que agregarle que, dada la ignorancia de sus familiares, el cual me incluyo, en cada episodio donde el Alzheimer se hacía presente y ella se perdía en su historia, quienes estábamos con ella tratábamos de ponerla en tiempo, planeta y hora. Por lo cual eso resultaba peor ya que el estrés que le genera a quien tiene la enfermedad y que a su vez es una persona que está acostumbrada a que toda información le sea dada desde afuera, le generaba frustración en su confusión por lo que aumentaba una vez más la presión arterial y todo se aceleraba más aún.

Este mero ejemplo personal es a los fines de darnos cuenta que las enfermedades casi siempre tienen su origen emocional. Por lo que es fundamental aprender a gestionarlas y que estas emociones nos sean funcionales, mas no disfuncionales.

La historia que ella se contaba, es como la de muchas personas que padecen neurosis y se niegan a tratarla. Aun en un camino espiritual se puede recaer en viejos patrones iracundos, o ansiógenos destructivos como el alcohol, el cigarrillo o cualquier vía de escape que se nos tenga a mano.

Al adentrarnos en el camino espiritual, nos vamos dando cuenta de las cosas aprendidas producto de la ignorancia de quienes nos criaron y a darnos cuenta que el problema siempre estuvo adentro y nunca afuera. Esto lo

podemos trasladar a cualquier faceta de nuestra vida, sea la personal como la laboral, social, política, etc.

Una empresa empieza por una palabra, empieza por un sonido, igual que un emprendedor, es un sonido hay una clave que te enseña que cuando los diferentes sonidos que vas usando al hablar se repiten ahí hay que escuchar

Qué tiene de repetido empresa y emprendedor? el pre, una empresa remite a lo previo a lo pre un emprendedor remite a lo previo a lo pre, por eso, empresa y emprendedor los dos tienen pre, igual que presente, y cuando decimos vivamos el presente desde el momento en que estoy convocando al presente dependo de lo pre, o sea de lo anterior, esto, Qué significa? concretamente se puede entender que el estado que va a alcanzar mi empresa depende de los pre. Y qué es lo pre? El emprendedor. para decirlo mejor, yo no voy a lograr en mi empresa lo que previamente no logre en mí.

Nos han convencido de que lo profesional es una cosa y lo personal es otra. El que se recibe en la facultad reemplaza el "señor" y pone "doctor" y ya el señor quedó borrado. El doctor depende del señor y cuando no lo queremos hacer termina ocurriendo que en otra área lo que no tomamos como señores tapándolo con el doctor se nos vuelve en contra y entonces nos cuesta la salud, nos cuesta la pareja, nos cuesta una vida en la cual el negocio que hicimos florecer finalmente se transformó en lo contrario de lo que queríamos se transformó

en una condena.

Entonces pasamos de ser el centro de la empresa a ser su satélite, donde salimos del centro y nos colocamos en la periferia, y donde ya no generamos luz para la empresa si no que creemos que la empresa genera luz en nosotros (Cuando la empresa esté bien, yo estaré bien)

Al escucharnos hablar, y activar los dos lóbulos cerebrales (frontal y temporal) estamos ampliando nuestra capacidad de resolver, o sea, nos transformamos en personas con la capacidad de auto gestionar, sin caer en la soberbia, pero tampoco en la subestimación. En pocas palabras, desarrollamos aptitudes que no todo el mundo hace, y eso nos hace desde ya diferentes y lógicamente con un desarrollo intelectual un poco más completo. O sea, somos un poco más inteligentes.

Es solo al escucharnos que podemos hasta darnos cuenta que quizás nosotros mismos somos los que nos limitamos en nuestro crecimiento personal o empresarial, y podremos ver que quizás que somos nosotros mismos los que trasladamos una enfermedad (ignorancia) a nuestra empresa o vida personal.

Estas habilidades que podemos ir desbloqueando en nuestra mente, nos hace darnos cuenta no solo en nosotros mismos si no los paradigmas y patrones que vemos en los demás. Y estamos tan acostumbrados a querer interpretar lo que el otro quiere decir, en lugar de pensar, ¿qué dijo? Y como

el universo esta comandado por lo que se dice, no por lo que quiere decir caemos muchas veces en una dialéctica que nos confunde.

Ej si te subes al ómnibus y no conoces de geografía (falta de información = ignorancia) pero sabes que para ir en Argentina, de Mendoza a Vicuña Mackenna, en la provincia de Córdoba, es el mismo ómnibus que va a Laboulaye (Córdoba), y sacas el boleto para ir hasta Laboulaye, el colectivo va a dejarte en ese lugar, porque tú no sabias que unos kilómetros antes de llegar estaba Vicuña Mackenna, entonces no solo cargaste tu cerebro con información incompleta, si no que tu orden fue precisa, quiero ir a Laboulaye. Y el universo responde a tu pedido, o sea que tu pedido será dirigido en un solo sentido, que es tu universo, uni-verso tu único verso, o sea lo que te cuentas. Y tu vida y tu empresa son tu uni-verso

Cuando yo detecto que yo quiero trabajar mucho, gracias a que me escucho, y que en realidad no quiero ganar más, yo lo que estoy diciendo al universo es que quiero más trabajo, esto me va a llevar a resignificar todo lo aprendido, de dónde me viene esto?, desde dónde me viene esto de: porque yo quiero trabajar? y voy a empezar a descubrir en mi historia todo lo pre que viene de mi familia y mi entorno y nos volvemos a decir en nuestra mente

1. el que no trabaja es un vago,
2. trabajar es sinónimo de mérito

Empiezo a ver motivos del porque yo estoy siguiendo patrones, no porque sean eficaces sino, porque son los patrones, las voces de mando, los pre conceptos y ahí entiendo algo que es increíblemente revelador

Producir, nada tiene que ver con trabajar si antes no me preparo internamente, y genero un cambio en mi estructura mental.

Hace poco, hablaba con una profesora de inglés, que me contaba que le estaba costando ganar más dinero a pesar de haber estudiado una carrera universitaria y se me ocurrió decirle lo siguiente.

1. Cuando te preparas para una carrera, te estas preparando para formar tu parte cognitiva para hacer un trabajo determinado con un grado elevado de especialización, pero eso no tiene nada que ver con ganar dinero.
2. Solo te vuelves un experto en esa materia, pero no podrás acceder a ganar más si no te concentras en lo que buscas, que es ganar dinero.
3. Claro que trabajas y obtendrás un rédito de tu trabajo, pero tiene un límite. Qué pasaría si amplias ese límite, por ejemplo, dejando de pensar como una maestra de inglés?

Se quedó mirándome y me pregunta,

4. *Pero cómo? Ya soy maestra, como haría yo para no pensar sin ser maestra?*

Y le dije

5. Es que si, eres maestra, o sea, escúchate, eres maestra, pero en esa materia, y tu estas queriendo obtener resultados que nada tienen que ver con lo que tu aprendiste. Los resultados de ser buena maestra, es tener buenos alumnos, no más dinero.
6. Entonces en lugar de pensar como maestra, si lo que quieres es ganar más dinero, porque no piensas como ganar más dinero desde el nicho que te presenta la educación?
7. *No entiendo, me respondió*

Le dije

8. Piensa en términos de dinero, si lo que quieres es ganar más dinero, porque no te vuelves un maestro del dinero?
9. *¿Como? Sigo sin entender!*
10. Ok, porque no piensas que, siendo maestra, no te armas un instituto, o escuela de idioma inglés? Y tienes tú tus maestras, y cada una sus alumnos, y cuanto más te expandas, más alumnos tendrás, y cuanto más maestras, más alumnos. Y luego tendrás que especializarte en como dirigir y manejar esa escuela o instituto, y luego en como delegar responsabilidades, porque no podrás estar a cargo de todas las maestras si

sigues expandiéndote, y luego en marketing para hacer más publicidades, y luego delegar el marketing para enfocarte en costos, y luego alguien que maneje costos, y así sabiendo lo que sabías que era educar, serás ya dueña de una empresa que ahora si, a través de la educación obtendrás un rédito más importante.

Hoy esa persona tiene un instituto de ingles online, con más de 20 profesoras y más de 250 alumnos, y solo mirándolo de desde esa perspectiva pudo salirse de su rol de educadora y pasar a tener un rédito mucho más grande del que se imaginó siendo maestra. Y aún sigue enseñando porque esa parte todavía la disfruta.

Es como lo enfoques en tu vida, si eres de profesión peluquero o estilista, no es lo mismo ser un profesional del pelo a tener una empresa, no solo con más de 10 peluqueros, si no sucursales, si no enseñar, hacer canjes con medios de comunicación e influencers para ganar aún más clientes.

Si eres albañil, no es lo mismo trabajar de sol a sol pegando ladrillos que dirigiendo a un grupo de gente que trabaje para ti, y tengas varias obras en distintos lugares y formes así una empresa constructora o una desarrolladora inmobiliaria.

Lo mismo para un jardinero, panadero, técnico en electricidad o electrónica. Quedarte en la zona de confort y con solo lo que aprendiste, solo te dará eso. Nada más.

Lo mismo pasó con una persona que tenía un servicio de lavado de autos. Y era una empresa familiar, donde el dueño se quejaba de que ya no podía subir más los precios, pero quería ganar más. Y no sabía, no se daba cuenta que más podía hacer. Y le pregunte

¿Si tuvieras 50 autos por día podrías hacerlo?

*No, me respondió.*

Entonces porque no, a los clientes que ya tienes les ofreces más servicios, como cambio de aceite, filtros, bujías, no necesitas más que dos o tres herramientas, y luego habla con agencias de venta o alquiler automóviles para ofrecerles una tarifa especial, y luego a los taxis, y luego le vas agregando cosas, donde tu lavadero de automóviles, ya no será solo un lavadero, Habla con empresas de transporte de pasajeros para limpiar sus vehículos, pon tu universo en movimiento.

Eres la historia que te quieres contar, eres el resultado de tus pensamientos, de la rigidez de tu ego y tu terquedad. Independientemente de tu actividad laboral, evita el automatismo, disfruta de los logros alcanzados, tomate ese tiempo, te lo mereces, pero evoluciona, ve más allá siempre. Recuerda que tú eres el creador de tu pensar. Piensa en los patrones de conducta como eso, patrones, voces de un jefe imaginario que ya no está. Y ten en cuenta algo más. Permítete evolucionar y hacer otra cosa, reinvéntate, sobre todo en el mundo actual donde todo es más efímero, pero también es

enriquecedor en experiencias, y justamente a eso hemos venido a este mundo. A llenarnos de experiencias.

Y recuerda, **no tengas sueños**. Los sueños son de carácter onírico, y como tales al despertar, desaparecen. O forman parte de un pensamiento mágico donde el “algún día” (que sabemos que no va a suceder) hará que todo lo puedas cumplir. No tengas sueños, mejor ponte metas!, las metas te invitan a hacerte responsable, las metas te invitan a tomar acción y a comprometerte con el deseo. Y anímate a más. Ponte fechas, metas cortas y simples, escríbelo en un papel, en el celular, donde sea, pero diagrama en tu cerebro ponte en acción. Metas cortas y constantes harán que llegues más lejos.

Eres lo que te quieras contar. Y tú sabes muy bien cuando tu autoestima está baja y empiezas a auto traicionarte. Hazte responsable, hazte íntegro, piensa, habla y actúa en el mismo sentido. O como me dijo alguna vez mi maestro José Carlos Escamillas, vive como hablas. Abracadabra, crea conforme vas hablando.

## CONOCIMIENTO Vs SABIDURIA

Hablar de aprender no es lo mismo que hablar de vivir. Ambos casos el ego los sabe manejar muy bien. Tanto el que adquiere conocimientos, solo para mostrarse culto, o para sentirse que tiene razón, o simplemente menospreciar el conocimiento de otro, como el que adquiere a través de las experiencias la sabiduría y donde ésta la domina a tu ego porque la experiencia con conocimiento es ego reductor.

Es cierto que el conocimiento te da más libertad, porque solo a través de él nadie más puede venir a demostrarte lo contrario, pero estamos acostumbrados a solamente basarnos en conocimientos sobre muy pocas cosas, y la mayoría se enfoca en los conocimientos de su profesión, y es ahí donde nos vemos absorbidos y bajo el concepto de “no tengo tiempo” no ampliamos nuestro saber en distintas áreas. Quienes tienen buen dominio en matemáticas, no dominan ciencias blandas como la filosofía, o psicología, y quienes tienen conocimientos en ciencias blandas, no suelen dominar las ciencias duras como la ingeniería, las matemáticas, etc., etc. Y creemos que nunca vamos a utilizar el teorema de Pitágoras a la hora de tener una conversación con alguien, entonces no nos damos cuenta de la importancia de adquirir estos conocimientos. Y estos conocimientos nos sirven para abrir nuestra mente, para ampliar nuestro intelecto, eso nos lleva a pensar más allá de lo que vemos, a pensar cosas nuevas, a mirar nuevos horizontes. Ahora bien, el exceso de conocimiento nos puede resultar en contra cuando solo lo

hacemos para buscar el aplauso, o la aprobación de un grupo de personas. O cuando necesitamos someter a otro,

Hace tiempo veía un video que parecía gracioso, pero tenía un contexto triste. El video consistía en un padre le enseñaba a su pequeño hijo a aprender a conducir su automóvil y el padre al ver que el muchacho se ponía nervioso y el auto daba tirones, el padre comenzaba a elevar su tono de voz pensando que al elevarlo su hijo pondría más atención, logrando lo contrario, y más se equivocaba, más gritaba el padre. Llegó un punto donde el padre cansado de levantar la voz, comenzó a darle golpes en su cabeza repitiendo la frase, “hazme caso, soy tu padre!” una y otra vez, mientras el muchacho lloraba. Este claro ejemplo de sometimiento porque “soy tu padre” y se mas que tú, haz lo que te digo y veras que funciona, no es más que el abuso de un padre carente de herramientas de educación y pedagogía donde la imposición de ideas (porque soy tu padre) cree que puede llevar a su hijo a aprender mágicamente a coordinar los pies y las manos a la hora de manejar un automóvil. Cuando sabemos que es una cuestión de práctica, y de paciencia. No por nada algunos hemos preferido que nuestras esposas aprendan a conducir si les enseña otra persona.

Es ahí cuando te das cuenta que el exceso de conocimientos se transforma en una forma de sometimiento. Lo mismo ocurre en las personas manipuladoras, donde aprenden herramientas de manipulación para someter a su entorno a los caprichos de su ego.

Pero que sucede cuando hablamos de sabiduría? Donde la sabiduría es hija de la experiencia personal, y que es totalmente subjetiva ya que como dijimos, es una experiencia personal. O sea, depende de la persona, depende de cada uno porque cada uno va a tener su punto de vista desde donde lo observe. Porque depende de su desarrollo personal, como creció, como vivió algunos aspectos de su vida, como transitó el dolor, que estímulos recibió y de qué manera. Que interpretó de los estímulos, etc., etc. etc.

Como la sabiduría es algo estrictamente personal, tiene sus grises. No es blanco absoluto, porque depende de la persona quien vive esas experiencias ni es negro del todo porque si tiene una carga de lección en cada cosa que se pretende enseñar. De hecho, para eso es la finalidad de este libro. Para que tengas un punto de vista más de cómo son algunas cosas en la vida. Y como es un punto de vista más, no es el verdadero, ni el único, pero si tiene cosas valiosas que pueden ayudarte, pero lo que a ti te puede ayudar quizás para otro es totalmente irrelevante.

Conocer por conocer, solo te permite teorizar. Cuantas veces hemos hablado con personas donde nos han dicho cosas que nos abrieron la cabeza, pero ellos mismos no pueden con lo mismo? Eso no desacredita a quien te trae esas palabras que te sirvieron, pero si te permite dudar si realmente funcionan. Quizás esa persona que te trae esa información que estabas buscando solo lo aprendió, pero no lo aplico nunca, porque solo lo aprendió para ganarse el aplauso de los amigos (herida

del rechazo). Esa persona compro el remedio, pero nunca se lo tomó. Compro la herramienta, pero nunca la utilizó.

Absolutamente todos los caminos espirituales no requieren de conocimiento, si no de sabiduría o sea de experiencias.

Supongamos que yo quiero dar una conferencia sobre cómo es ir al gimnasio y ganar masa muscular, y aprendo técnicas, métodos, y formas de alimentación, es muy distinto a que si voy y aplico estos conocimientos y me pongo a hacer gimnasia, y hago una alimentación acorde, y realizo los ejercicios con la técnica correcta.

El conocimiento no es más que una parte de la sabiduría, y la sabiduría no es más que una parte del conocimiento.

Conozco a alguien que compró un negocio porque era muy económico, y le fue mal. De hecho, lo terminó cerrando, ni si quiera lo vendió. Y al preguntarle si le gustaría montar nuevamente ese negocio en otro lugar, su respuesta, dada su experiencia, fue un no rotundo. Pero si indagaba un poco más, me pude dar cuenta que compró un negocio no solo sin saber absolutamente nada de él, sino que además sin hacer un estudio previo de mercado, en que zona estaba, si tenía afluencia de público, si era una zona donde la gente compraría su producto, etc., etc., etc. O sea, sin conocimiento se atrevió a hacerlo, y como su experiencia fue la que no esperada, se negó rotundamente a emprender de nuevo lo mismo. En pocas

palabras el conocimiento, va de la mano siempre con la experiencia.

Conocimiento es igual a teoría, igual a datos. Experiencia es igual conocimiento más acción, o sea de haber ejecutado lo aprendido. Por eso la experiencia sin conocimientos es ego reductor, mientras que el mero conocimiento es solo ego.

Ahora bien, nuestros padres, que ya tienen experiencia ganada en la vida, cuantas veces nos dijeron que nos daban determinado consejo porque ellos ya lo habían pasado y no querían que nosotros pasemos por lo mismo. Error grosero creer que porque desde su punto de vista y experiencia, nosotros no podíamos ir en contra de lo que nos enseñaron no podíamos ir personalmente a experimentar determinada situación. Como cuando una madre o un padre le dice a su hijo o hija,

1. No me gusta la pareja que tienes.

Y el hijo o la hija hace caso omiso a lo que su padre o madre le dice, porque es lógico que tiene que vivirlo desde su propia experiencia. Es su propia evaluación la que lo llevará continuar o discontinuar esa relación. Además, como si ellos hubieran sabido elegir! Y si lo hicieron y les fue bien, esa fue SU experiencia.

Cuenta la historia que dos personas le preguntan a un sabio

2. Cuál es la diferencia entre conocimiento y sabiduría?
3. Les contestó el sabio - -Mañana en la mañana, tomen 10 garbanzos y pónganlos en sus zapatos, y suban hasta la cima de aquella montaña.

Las dos personas, a la mañana siguiente, tomaron 10 garbanzos y pusieron en sus zapatos cinco en cada uno de ellos y emprendieron la caminata.

Llegó a la cima primero uno de ellos, y mucho después llegó el segundo y el que ya estaba arriba le dijo

4. Recién vienes llegando?
5. Y el recién llegado le contestó – como no quieres que venga lentamente si estos garbanzos me están lastimando los pies. Acaso tú no tienes los pies lastimados?
6. No, contestó el que ya estaba en la cima
7. Entonces como hiciste? Pregunto el recién llegado
8. A lo que el otro dijo – Pues como anoche caminé unos pasos con ellos y fue bastante doloroso, pues puse a cocinar los garbanzos.

Uno de ellos se aventuró sin tomar recaudos previos, más el otro, tomó responsabilidad de lo que iba a hacer y primero investigó como podría hacer para no sentir ese dolor.

Esa es la diferencia entre la sabiduría y el conocimiento. Tan simple como no solo aprender, si no poner en práctica,

## COMO TRASCENDER EL MIEDO

El miedo es parte natural de la condición humana y es un mecanismo de defensa que nos fue y es útil para nuestra supervivencia, o sea, el miedo es una emoción sana. Pero el miedo también es sinónimo de ignorancia.

Hay una máxima que dice, si no sabes lo que tienes cómo vas a saber cómo curarlo?.

Y como vas a entender como funcionas si antes no aprendes a conocer cómo funciona una persona sana?

En medicina bien dado esta que los primeros 2 años aprendes el funcionamiento normal y sano de un cuerpo para luego aprender en los subsiguientes 4 años restantes el universo de patologías que existen y la evolución a nuevas. Pues lo mismo puedes aplicar ese conocimiento para ti mismo. Aprende primero a saber cómo trabaja una mente sana para luego interpretar como es una mente enferma.

Es muy común confundir conceptos de miedo y ansiedad como así también de miedo y temor. Es por eso que cuando ante un ataque de ansiedad sentimos palpitaciones fuertes y nos da tanto miedo que vamos a Google a buscar como es un infarto.

La ansiedad se manifiesta en el cuerpo con sensaciones muy parecidas al pánico o miedo. Sensación de falta de aire, taquicardia, hormigueo en las articulaciones de las

extremidades, aumenta la frecuencia cardiaca, la presión arterial y el ritmo de la respiración. Se contraen los músculos y la persona comienza a moverse y a estirarse, se para, camina, se sienta, prende y apaga la televisión, y cree que esta bajo un estado de nervios. Y muchas veces dependiendo del contexto donde suceda, la gente lo relaciona con ese contexto. Puede ser manejando, trabajando, estudiando, o como en mi caso que me sucedía cada vez que visitaba a mis padres los domingos y comíamos pollo. Y Yo al principio pensaba que eran crisis de hipoglucemia (descenso de azúcar en sangre) y claro, comía chocolates y los regaba con gaseosas. Calmaba mi impulso ansiógeno con comida. Cuando era niño, y vivía en esa misma casa con mis padres, yo era obeso, y mis padres decían que ser gordo era sinónimo de salud, pero me hacían bullying, entonces decía que hacía dieta, pero me encerraba a comer en las siestas. Este ejemplo autorreferencial, nos trae a colación solo una de las formas en que se puede manifestar la ansiedad y un contexto en particular y es a los meros hechos de mostrarte un ejemplo.

Hay personas que manifiestan la ansiedad con la comida, con el cigarro, el sexo, duermen todo el día, o esas personas que limpian todo el tiempo. Esas personas que se ponen a limpiar y gritan cuando alguien les pasa por al lado, y si tienen hijos, los pone a todos a limpiar. Pero es normal, es un “patrón” (recuerdas esa palabra?) aprendido por su mamá y luego por su abuela, y así. Como esta también la gente que se la pasa leyendo. Y tienen muchos libros y los leyeron a todos,

pero no lo hacen de cultos, si no para escapar, como una fuga de sus pensamientos. Porque si tiene la mente entretenida en la lectura, no piensa. Y como no tiene tiempo de pensar en su vida, en sus pendientes, en sus auto boicot, en sus problemas de salud, trabajo, pareja, hijos, etc., pues se pone a leer. De la misma manera están los que tienen la fuga en la tecnología. Desde niños hasta adultos que se fugan en una consola de juegos, una computadora o en el celular. Porque esas vías de escape además son dopaminérgicas. Nos tienen sedado y lógicamente, no nos dejan pensar. O sea, utilizamos estas vías de escape como ansiolítico. Es como un alprazolam, pero de venta libre.

La crisis de ansiedad, es la experiencia más desagradable que puede vivir un ser humano. Y es mucho peor que la depresión. Ya que la depresión es el último lugar a donde acudir de una persona que quiere calmar sus estados de ansiedad. Porque no existe un depresivo con ansiedad.

Ahora el miedo tiene los mismos síntomas físicos que la ansiedad, pero la diferencia está que mientras la ansiedad tiene un origen en los pensamientos, o sea en la parte interna de nuestra mente, el miedo tiene su origen en la parte externa, o sea proviene de nuestro entorno, y este miedo puede provenir de una amenaza. Para decirlo más brevemente, sería así. La ansiedad es una respuesta anticipatoria a una amenaza futura (o sea está en nuestra mente), mientras que el miedo es una respuesta emocional a una amenaza inminente, real o imaginaria (que está fuera de nuestra mente, por ej, un robo)

Pero el temor, es parecido a la ansiedad, porque el peligro proviene de tu pensamiento. Por ejemplo, el miedo a que te asalten. Y caminas por un lugar medio oscuro, de noche, sin nadie en la calle, y eso te genera temor, y mientras caminas vas pensando en lo que podría sucederte. O sea, te anticipas al miedo, o sea, parece ansiedad, pero es temor. Si pones a un niño a ver una película de terror, los papas van a pensar que no va a dormir porque luego le dará miedo, y no, es solo temor.

Hay personas que viven una relación con su pareja donde creen que por miedo no pueden salir de ahí. Pero en realidad es temor, temor a que se queden solas, temor a que la otra persona se ponga violenta, temor a como estarán sus hijos. Como también las personas que sufren de celos. Pasan más cosas en su cabeza que lo que realmente sucede. Todas cosas que imaginan pero que no vivieron aún. Y ese temor, es el que te paraliza. Que te lleva a la inacción, o peor, a hacer pendejadas. O sea, eres rehén de tus temores si piensas que no haces algo porque puede pasar tal o cual cosa.

También hay relaciones dependientes entre padres e hijos, donde cuando los hijos por ejemplo salen de casa, de fiesta, con amigos, y no han regresado a tal cual hora, por lo general son las mamás que empiezan a preocuparse. Ya a las 2 de la mañana como no tiene respuesta a las insistentes llamadas al celular de su hijo/a comienzan a preocuparse. (Sabemos que los padres les compramos celulares a sus hijos a los fines de “poder comunicarnos por si pasa algo” o sea para calmar nuestros temores) Entonces como no atiende, le

llamamos a amigos, y si en ese momento pasa una ambulancia por la puerta de casa piensan

1. Ahí va mi hija!

Ya a las 3 de la madrugada se andan imaginando que la drogaron, que la violaron en manada. Para las 4 ya camina por la vereda o mira por la ventana con una angustia terrible y comienza a pensar en salir a patrullar en su automóvil. Y si tiene pareja, pues “yo no duermo, el tampoco”, para las 5 de la madrugada ya llamó a toda la corte celestial, arcángeles, santos y hasta al mismo Jesucristo, ahora, a las 6 llega la hija y apenas abre la puerta, su estado emocional pasa del temor a la ira.

2. MIRA LA HORA QUE ES! PORQUE NO CONTESTAS EL TELEFONO, DE DONDE VIENES y una larga lista de etcéteras.

Como veras todo estaba en su mente, y no sucedió afuera absolutamente nada. Este tipo de problemáticas te pone a vivir una vida, mitad en la fantasía, y mitad en la realidad.

Bien, ahora uno de los métodos para abandonar ese tipo de pensamientos, que están basados en el futuro, es poniéndote en el presente. Por ejemplo, cantando. Cantar es un ejercicio tan poderoso, que no nos damos cuenta si no hasta que lo hacemos, como nos saca de ese estado en el que estamos proyectados hacia adelante y nos trae al aquí, al presente.

Ahora al llegar al miedo, nos damos cuenta que existen 3 tipos de miedo

1. Miedo al Fracaso: La gente tiene miedo a fracasar y a que su entorno los comience a juzgar y criticar. Miedo a emprender un negocio, una relación, llevan a una inacción y por eso la gente no se anima a hacer cosas en su vida. Como veras es el ego el que impide accionar, por el miedo a que van a decir, a la crítica o al juicio. La única forma de saber cómo nos va a ir es intentando.
  1. Como se aprende a manejar? – Manejando
  2. Como se aprende a bailar? – Bailando
  3. Como se aprende a hacer una comida? Pues haciéndola.
2. Miedo a los cambios. Es el miedo a que las cosas cambien y no puedas a volver como estabas.
3. Miedo a la muerte: Es no a la muerte en sí, si no a cómo vamos a morir.
  4. Todo el mundo quiere morir en la cama y quedándose dormidos. Nadie quiere morir en un accidente, o quemados, o bajo una situación de estrés. Ese es el ego que nos quiere traer siempre que todo lo que nos suceda sea con placer.

*El miedo es una señal de alarma que te indica que a lo que te tienes que enfrentar, no tienes los recursos suficientes.*

Esto quiere decir que a lo que nos tengamos que enfrentar, deberemos adquirir los recursos para poder vencer el miedo.

Cuando vas a rendir un examen, es natural tener ansiedad si has estudiado bastante, pero si no fue lo suficiente, es natural que sientas miedo.

Todo lo que tengas que enfrentar en la vida, y que te genere miedo, te está invitando claramente a trabajar en él y a valerte de recursos.

Ya sea miedo a montar un negocio, a emprender una carrera, un viaje, una relación, el ser padre o madre, a mudarte de casa, país, provincia, la única forma de saber si te va a ir bien o mal es intentando, pero antes asesórate, busca información, cultívate. Como en el capítulo de “Conocimiento vs sabiduría”, adquiere los conocimientos y luego aplícalos para tener experiencia. No hay otra manera, no existen métodos mágicos. Si las cosas no salen según lo planeado, no perdiste, al contrario, ganaste algo que, si no sabes cómo llamarlo, ponle el nombre de un estudio. Ej. Si emprendiste un negocio y no salió bien, no has perdido dinero, piensa así. He invertido en aprender cómo hacer un negocio y ya sé que es lo que no se debe hacer. Y ese aprendizaje que ahora lo tomas como tal, ya no es una pérdida si no una inversión. No es lo mismo repetirte en tu cabeza que no eres bueno para los negocios a que te digas, con esto aprendí tal cosa, con este otro aprendí tal otra.

Recuerda esto.

*Cada aprendizaje, disipa tus miedos y tus temores*

Vamos a suponer que tienes miedo a la oscuridad, y vamos a hacer esto.

Pregúntate que es lo peor que te puede pasar si te ves caminando por un pasillo oscuro?

Miedo a que te asalten

Miedo a que te caigas

Miedo a que te asusten.

Entonces el miedo no es a la oscuridad, si no a las cosas que puedan suceder ahí. Porque como no puedes tener el control de la situación, entonces tienes miedo. Y tienes miedo porque eres una persona desconfiada, entonces para eso primero confía en ti y piensa que lo que pensaste es una de las posibilidades, pero también está la posibilidad que no, y que además es la más probable, entonces ya habiéndote intervenido ese pensamiento, atrévete a hacerlo, cuando llegues al otro lado, veras que aprendiste a confiar más en ti. Aplícalo siempre. No hay otra forma que no sea intentándolo.

Hay un ejercicio muy efectivo para este tipo de situaciones que es el siguiente

En una hoja, traza una línea de arriba hacia abajo en la mitad, y del lado derecho escribe todos tus miedos, de la vida, de la pareja, de tus hijos, de tu trabajo. Todos los miedos, o sea todo lo que nunca te pasó.

Del lado izquierdo escribe ahí, solamente las cosas que si te pasaron con respecto a esos miedos y temores.

Cuando termines el ejercicio, solo veras que más de la mitad de las cosas que tienes en tu mente, son temores. Y que nada tienen que ver con la realidad. Y de los miedos y temores que te queden, adivina que!, adquiere los recursos y enfréntalos!

Este tipo de ejercicios es muy bueno para las personas que tienen temor a subirse un avión y al ver que nunca se estrellaron en uno, entonces no es miedo, si no es un temor, ya que es algo que no sucedió. Entonces como es algo en su mente, la única forma de vencerlo es enfrentándose tantas veces como sea necesario. Lo mismo le sucede a alguien que le tiene temor a manejar. Es lo mismo.

Deja de vivir una vida mediocre, deja de conformarte, con tu pareja, con tu trabajo, con tus elecciones que solo te llevan a más de lo mismo una y otra vez. Deja de repetir los patrones de siempre, camina nuevos senderos, abre tu mente, conoce, amplía tus fronteras, cuando hagas eso veras que no tienes límites más que los que te imponga tu mente. Cuando hagas eso, veras que eres realmente libre y no un preso de tus emociones. Hay una vida luego de salir de esa zona de confort. Y te está esperando.

Cuando rompes patrones y rutinas, te das cuenta que todo es más desafiante y sabes qué? Eso hace que estes más alerta, que estes con tus cinco sentidos en el aquí y en el ahora. Y no tienes más alternativa que salirte de ese futuro incierto y estar en el presente. Porque solo en el presente es cuando

puedes aplicar todo lo que aprendiste. Ni en el pasado ni en el futuro. Es aquí y ahora.

Es preferible intentar, aunque no salga todo como lo esperábamos a morir sin haberlo intentado. Lo peor que te puede pasar, es no haberlo intentado.

Que tu verbo a conjugar nunca sea el “hubiera”

## ANSIEDAD

La ansiedad se produce cuando hay un choque entre el super ego y el ello.

Tienes deseos de expresar emociones, sentimientos e instintos, pero el super ego te reprime. Por eso la gente reprimida que sufre de ansiedad. Como así también la gente perezosa. Aquellos que no cubren sus necesidades, que tienen muchos pendientes, o aquellos que se reprimen sexualmente por el “qué dirán” o los que usan el sexo como ansiolítico.

Cuando el peligro es externo, es miedo, cuando el peligro es interno, es ansiedad.

Ej. de peligro externo (miedo): Un terremoto, un asalto

Ej. de peligro interno: La persona está sentada mirando televisión y de repente la sintomatología comienza.

¿Cuáles son los síntomas más comunes de la ansiedad?

Los síntomas de la ansiedad son diversos, y se pueden clasificar por áreas

### Cognitivos

1. Excesiva y/o irrealista preocupación que es difícil de controlar, ocurriendo de forma diaria.
2. Hipervigilancia, que es una sensación constante de sentir que se está al límite de las capacidades,

experimentando problemas de concentración y atención, problemas en el sueño e irritabilidad.

3. Además, se presenta pensamiento negativista, catastrófico y pensamientos intrusivos que desvían la atención.

### Emocionales

1. Temor intenso.
2. Irritabilidad.
3. Cambios en el estado de humor o ánimo.

### Conductuales

1. Conductas recurrentes de control para controlar la ansiedad, como limpiar u ordenar compulsivamente o tener conductas de chequeo.
2. Conductas recurrentes de placer para controlar la ansiedad, como comer por ansiedad, recurrir a sustancias, compras compulsivas, el sexo, el sueño, entre otras.
3. Conductas recurrentes de evasión frente a los estímulos o situaciones que provocan ansiedad.

### Corporales

1. Tensión motora-muscular, que puede expresarse como cansancio, fatiga, tensión muscular o temblores.
2. Hiperactividad autónoma del sistema nervioso central, que se manifiesta como palpitaciones, sensación de

ahogo, boca seca, problemas para tragar, náuseas, dolores de estómago o diarrea.

Pero más allá del aspecto teórico nos vamos a volcar en el práctico, en el cotidiano.

En las ciudades, cuando más grandes sean más probabilidades hay de desarrollar ansiedad, por eso, las personas que viven aisladas en el campo, no la padecen. Porque no tienen que cumplir horarios, ni propios ni ajenos. El ansioso es preso del reloj. Y se dispersa con facilidad, por eso muchas veces les cuesta concentrarse, leer, o ver una película inclusive, o peor aún, seguir el hilo de una conversación.

La ansiedad es una emoción, que forma parte de uno de los estados de la mente, que es la neurosis. Recordemos que el comportamiento en nuestro cerebro se divide en 3 partes

La psicopatía: Aquella persona que no tiene miedo ni culpa. O sea, su estado emocional no posee alteraciones ni fluctuaciones, pero su conducta social se ve severamente afectada

La locura o insania: Es un estado de desconexión total con la realidad.

LA neurosis: es un estado mental alterado por las emociones el cual posee mecanismos de autorregulación a través de patrones definidos (vías de escape)

Y lo más económico para nuestro cerebro es ser neurótico, ya que como leímos más arriba, tiene vías de escape. Ante una situación que nos provoca ansiedad leve, en automático reaccionamos buscando una vía de escape como el alcohol, sexo, relaciones tóxicas, la comida, el juego, el trabajo, etc. o sea la persona está canalizando a su ansiedad a través de un comportamiento repetitivo y automático

Todas estas vías de escape aprendidas, son las que usamos como ansiolítico, para descomprimir la presión que genera la ansiedad en nuestro estado de neurosis. Esas “válvulas” o “vías de escape” fueron las que a través de nuestra historia nos hicieron aprender cuál de ellas elegir. Es así que están íntimamente ligadas a nuestra construcción social desde temprana edad. Por eso vamos a utilizarlas conforme nuestra construcción. Mientras más difícil haya sido tu pasado, más fuerte será tu vía de escape. Ya que esta también íntimamente relacionado con la falta de autoestima.

La poca valoración personal, sumado a las heridas de la infancia, trazan una línea directa a las vías de escape y luego se divide en la que más nos provoque disminución de esa tensión que provoca la ansiedad.

Por ejemplo. En una conversación de WhatsApp, te das cuenta quien tiene herida de abandono cuando le dejas su mensaje en visto y no le contestas en unos minutos. Es lógico que se siente desplazado y con esa sensación de estar siendo rechazado por con quien se está comunicando, y lógicamente

aparece la queja. Y si esto vuelve a suceder, viene el reclamo (volver a quejarse o volver a clamar) con más vehemencia.

Quien tiene la herida de la traición es probable que en una relación con sus hijos sea extremadamente celoso de ellos, o inclusive con su pareja. O las personas con obesidad que sufren crisis de ansiedad se autocastigan con la recompensa constante de la pulsión por la comida. Hay quienes lo hacen con una relación toxica, o con una excesiva carga horaria laboral, como también el que está leyendo y estudiando constantemente, o también quien se discurre en el uso de drogas, sean legales o ilegales. Los adolescentes que pasan muchas horas durmiendo, usan el sueño como vía de escape ya que no tienen otra forma, o no se animan o no quieren. Pero para ellos es algo normal, porque no tiene consecuencias inmediatas, más en ellos se está gestando algo que con los años se hará más fuerte, porque su ego va a justificar y automatizar determinado estado de ansiedad con una fuga directa. Cuando lo ideal es aprender a detectarlo y luego buscar los orígenes.

Ahora bien, buscar los orígenes de la ansiedad no tiene nada que ver con buscarlos afuera. Ya que el gatillo que generó ese estado ansiógeno puede estar en el afuera, más la raíz del mismo está en nuestro interior y más en lo profundo de nuestro pasado. Pasado que puede ser recordado muchas veces, pero otras no tanto, debido a un mecanismo de defensa de nuestro cerebro donde bloquea momentos muy desagradables.

Otra de la sintomatología de la ansiedad, son las obsesiones, la obsesión con la limpieza, con los hijos con la sobreprotección, el dinero, el auto. Pero este tipo de obsesiones son producto de una ansiedad elevada.

Los problemas de ansiedad no resueltos, han llevado a muchas personas a hacerse cientos de estudios de salud, o yendo a brujos y chamanes, consteladores, tarotistas, astrólogos, creyendo que estos pueden trabajar sobre este tipo de sintomatología, donde quien lo padece, no sabe que es ansiedad o los suele confundir con ataques de pánico. Inclusive, los niveles de ansiedad pueden aumentar tanto que llega un punto en que la ansiedad se transforma en una crisis de angustia.

Las enfermedades físicas que produce la ansiedad, son entre otros dolores de cabeza, constantes, migrañas, neuralgias, hipertensión, colitis, gastritis, úlcera, alteraciones en la menstruación, cólicos muy fuertes durante la menstruación, la apatía sexual o la hipersexualidad, diabetes, etc. etc.

Las personas que se reprimen constantemente ya sean por “el qué dirán” o por miedo a exponerse, producto de situaciones desagradables en su infancia como golpes, gritos, abusos, o simplemente esos padres que al ver a sus hijos comenzar a caminar, los andan atajando para que no se golpeen y bajo el constante no, aprendemos que explorar no está bien, son las personas que más sufren las crisis de ansiedad.

Con padres golpeadores, represores, y que además te decían: te callas! y no lloras! cállate, no me contestes, porque soy su madre!, ahora sí te voy a pegar para que llores con motivo, la persona desde el niño aprende a reprimirse.

Lo primero que se nos enseña es el no!, no agarre!, no vayas!, no te levantes!, no hables!, Te vas a caer! entonces este niño aprende a quedarse callado, a reprimirse, y a la mujer se le reprime también, usted vaya ahí con las niñas, las nenas con las nenas y los nenes con los nenes, usted es una niña buena y las niñas buenas tienen que ser tiernas y los hombres además como son hombres no deben llorar porque los hombres no lloran, y esto se queda en nuestra programación, esto se queda estructura mental, que lo va a ir acompañando al resto de su vida, por eso cuando crece reprime sus impulsos, reprimen un te amo, reprimen un te quiero, pero también reprimen la manera de reír, porque hasta eso fue reprimido, Una mujer no debe reírse así! es usted una loca?, o no te vistas así!, que van a decir los demás!. Y hay uno de los elementos fundamentales que nos impiden expresarnos como es la iglesia, la religión, los dogmas, las reglas, la estructura social, hasta los gobiernos.

Que habrá vivido ese niño o esa niña que está dentro tuyo? cuando tenías 6, 8, o 10 años, que hoy te cuesta trabajo reír, llorar sentir placer, merecer, hacer tu vida en paz.

Te pregunto:

Alguna vez tú le dijiste a tu padre lo que hubieras querido decirle, cómo hubiese querido decírselo?

Alguna vez lloraste con tu padre lo que hubieras querido llorar como hubieses querido hacerlo?

Alguna vez le gritaste a tu padre o a tu madre como hubieras querido gritarle?

Dónde está todo esto que no he llorado?

Donde está todo eso que no he gritado?

Dónde está todo eso que no he hablado?

Dónde está ese, Papá te necesitaba!

Dónde está ese, Mamá abrázame, tengo miedo!

Dónde está ese, Por qué me golpeas si eres mi padre?

Donde esta ese, tengo miedo!

Tengo miedo de ir a la escuela!

Tengo miedo a que me critiquen!

Tengo miedo a que me juzguen!

Tengo miedo a sentir lo que estoy sintiendo cuando ustedes no están, o cuando ustedes están peleando!

Eso es lo que tu niño necesita hablar y expresar

Pero a la par de estar expresando todas las emociones reprimidas que están desde la infancia hay que hacer una estructura de lo que yo quiero en mi entorno.

Realmente estoy viviendo con la persona con la que yo quería vivir?

Por qué me casé? Por qué quería estar acá? en realidad o ya estaba harto de estar en casa de mis padres?

Realmente estoy en el trabajo que quería estar?

Qué esperas para tomar una decisión que te lleve a disminuir los niveles de ansiedad?

La ansiedad ha sido tomada como una manera de decir "no estoy de acuerdo con el entorno con el que estoy viviendo"

Entonces si la ansiedad es una manera de decir que no estoy de acuerdo con lo que estoy sintiendo, ni viviendo, porque no mejor comenzar a hacerle caso?

La incomodidad es la primera señal de que algo en nuestras vidas no está donde tiene que estar.

Tal vez tengo que trabajar para solucionar mi situación económica y aprender a estructurar mi dinero. Que aprenda a decir NO! para poder acomodar mi tiempo y mis actividades porque no sé decir no! porque crecí con la idea de que uno tiene que quedar bien con los demás

Todas las emociones tienen una función y lo más importante es escucharlas porque algo me quiere decir y dentro de lo que es la psicología transpersonal lo que me quiere decir la ansiedad es que estoy al tanto de todos, de todo

el exterior, pero no estoy al tanto de mi interior, no me estoy haciendo cargo de mis necesidades, no me estoy haciendo cargo de mis responsabilidades, no me estoy haciendo cargo de mi cuerpo, no me estoy haciendo cargo de aquello que dije que iba a hacer y no lo he hecho.

¿Qué hacer ante la ansiedad?

Para que sepas qué hacer ante la ansiedad primero necesitas saber cómo se conforma la ansiedad. Si no sabes lo que tienes menos va a saber cómo sanarlo.

Para empezar, quiero que sepan que la mayoría de las personas que sufren de ansiedad tienen un cúmulo de energía que no se expresa, que no canaliza, que no proyecta.

Lo que genera la ansiedad es que tus instintos no están cubiertos, entonces como no vas a tener ansiedad si no duermes bien, como no vas a tener ansiedad sino te ocupas de las necesidades de tu cuerpo, como no vas a tener ansiedad si eres una persona que te la pasas pegado al celular o a la computadora, como no vas a tener ansiedad si no descansas tu cuerpo, como no vas a tener ansiedad si no le das sexo a tu cuerpo, tu cuerpo necesita sexo y además pleno y satisfactorio no nada más es rapidito sino que tiene que ser relajado y satisfactorio, cómo quieres que te diga tu cuerpo que necesite expresar un te amo, un te quiero, un te perdono, un perdóname, un me gustas, un te deseo, si por orgullo te lo tragas y no lo expresas, como no vas a tener ansiedad si te tragas la ira y no la expresas! se vale estar enojado, claro pero

todo te lo guardas que para llevar la procesión por dentro, porque no te gusta el decir basta, o te lo guardas por aparentar que hay madurez en ti cuando lo que hay es represión o supresión.

Si te lo guardas, entonces no estás escuchando a tu cuerpo, no estás escuchando a tu mente, no estás escuchando tu espíritu que te está pidiendo a gritos fluir y si no fluye o estás esperando que llegue el "milagro" para quitarte lo que tú traes, entonces nunca vas a salir de la ansiedad porque, no puede ser que a tus 20 30 40 50 años o más sigas esperando que algo mágico suceda para que tú te liberes de la ansiedad. No! tú tienes que hacerlo, tú tienes que generar ese milagro, la palabra milagro viene de mi logro (auto admiración) haz el milagro lograrlo tú! hazte cargo de ti! así tan sencillo así de fácil, pero las personas ansiosas son dependientes porque están esperando a que llegue alguien, y ese alguien que yo supongo que me tiene que resolver la vida y sabes cuando te la van a resolver? nunca

Como no vas a tener ansiedad si a veces compramos lo que queremos y no lo que necesitamos, como no vas a tener ansiedad si no has visto la economía como una entidad viviente y que como tú trates el dinero es como el dinero que va a estar en ti.

Como no quieres que la ansiedad te esté indicando que tienes que accionar porque las emociones vienen de emotividad y emotividad viene de movimiento si eres un

hombre pasivo pegado todo el tiempo a tu celular creyendo que la vida está detrás de una pantalla. No!, tu vida está aquí, a tu alrededor! no detrás de una pantalla pegado a una red social que no es más que una ilusión. La realidad no está en abrazos virtuales, está en abrazos reales, la realidad no es mandando imágenes sino mostrándote frente a los demás en presencia. La vida está aquí, la vida no está detrás de una pantalla. Hoy los jóvenes y niños no juegan, los jóvenes y niños no se rompen el pantalón jugando, ni tampoco se rompen los zapatos, ni transpiran, ni entran raspados, se la pasan en un sillón pegados a un celular o pegados a una pantalla. Esa es la infancia y luego te preguntas. Por qué tendrá problemas de ansiedad mi hijo/a?

La ansiedad te está diciendo muévete, acciona, acciona ahora! porque tienes muchos pendientes! cuántas veces has dicho "voy a hacer un negocio y no has hecho nada" "estudiar una carrera" "terminar la escuela" y no has hecho nada. Tienes problemas económicos y no estás haciendo nada por resolverlos. Al menos comienza por tus necesidades!

Estructura tu tiempo, usa una agenda, el celular tiene una agenda. Anota tus actividades, regálate un tiempo para tu trabajo, un tiempo para compartir una actividad espiritual, tiempo para ejercitarte, tiempo para tu familia. Date tiempo para todo eso y no vas a tener altos niveles de ansiedad.

*Es muy triste que tengas un cuerpo, una máquina perfecta, y que le des la vida de una planta.*

Si eres de los que dices "siento feo expresar lo que siento a los demás" no se los digas! Párate en una sala, visualiza a quien tienes enfrente y dile todo lo que sientes, lo bueno, lo no tan bueno, y todo, pero absolutamente todo lo malo! hazlo talco! Insúltalo, dile las cosas que se te ocurran decirle, pero no te lo guardes!

Lo importante no es que ellos lo sepan, lo importante es que tú lo expreses! Y agradece que te da ansiedad porque con altos niveles de ansiedad y esa emoción que está constantemente dentro de tu cuerpo, se va a manifestar una enfermedad como la diabetes, cáncer, o una parálisis facial, o enfermedades en la piel, Haz catarsis vómito mental! una purga del alma!

Esas son algunas de las técnicas para reducir los niveles de ansiedad, haciéndote cargo de ti mismo en el presente, pero también hay que recordar que todo esto nace en la infancia, cuando aprendimos a defendernos el mundo que nos rodea, y creamos en nuestra mente un mapa trazado por ideas y patrones que bien podemos resignificar.

Uno de los métodos para sanar este tipo de problemas es por ejemplo escribiéndole a mano una carta a ese niño que llevas dentro y luego de escribirla, en otra hoja aparte, deja que ese niño se exprese y te cuente en sus palabras como vivió y que sintió en ese ambiente hostil donde creció. Deja que fluyan los recuerdos mientras los escribes. Escribe todo lo que más

pueda, llora si es necesario. Veras que con el pasar de los días, los niveles de ansiedad han bajado, y que te sientes más en paz

## DEPRESION

La depresión es un estado mental. Una de sus caracterizas principales es el egoísmo. Todos nacemos egoístas, absolutamente todos. De hecho, un recién nacido es lo más egoísta que existe, ya que su egoísmo le sirve como método de supervivencia. Si el bebe quiere comer, va a llorar y no le importa si son las 4 de la madrugada, si la mamá o el papá tienen que salir, levantarse temprano o lo que sea, el bebe va a llorar hasta que satisfagan su necesidad, sea de comida, que lo tomen en brazos, lo que sea. Entonces el egoísmo es algo natural e inherente a todo ser humano.

Pero conforme va creciendo, el niño en su desarrollo va aprendiendo otras maneras de manifestar sus necesidades, donde ahí, los padres juegan un papel fundamental en lo que, en el futuro, ese niño aprenderá a como auto sustentarse. Cuando un niño llega a los 3 o 4 años de edad, tiene que aprender a dejar de hacer berrinches o comunicarse a través del llanto para empezar a acostumbrarse a pedir las cosas. Si esto no sucede, y los papás están todo el tiempo cubriendo su demanda bajo el mote de “es que es mi bebe”, “es que es chiquito” pues el niño seguirá siendo berrinchudo, intolerante y poco práctico a los fines de su aprendizaje. Ya que a esa edad es cuando comienzan a manejar un lenguaje verbal el cual les enseñará de a poco a ir adaptándose al mundo que lo rodea.

El síndrome del niño emperador, que comienza a partir de los 4 años, está dado por el factor fundamental de que sus

progenitores como no lo pueden escuchar llorar, salen a satisfacer su capricho. Y con el mediocre justificativo de que “es que es el único que tengo y lo quiero consentir” o “es que es chiquito” o “como no va a hacer berrinche si es un bebe” entonces retrasan y hasta a veces mutilan la capacidad de aprender a pedir. Porque el niño se acostumbró a que las cosas se hagan cuando él quiere, a la hora que él quiere y con quienes él quiere y si no hace su berrinche. Es fundamental que los padres les enseñen a sus hijos a manifestar lo que necesitan ya que, con esto, no solo no dejan al azar del tener que adivinar que quiere, sino que además ellos deben aprender a tener un nivel de frustración elevado. Para que aprendiendo esto, reduzcan su actitud demandante e imperativa.

Cuando estas cosas no se dan en tiempo y forma, te das cuenta cuando el niño no le importa donde se encuentre, si no se satisface su pedido hace berrinches muy grandes, y hasta les llegan a pegar a sus padres. Poner límites es fundamental, porque marca el espacio entre lo funcional y lo disfuncional, dibuja una barrera en su mente donde sabe que para que suceda tal o cual cosa, debe dejar de hacer lo que hacía y hacer otra. Es su primera forma de aprender a dejar una herramienta (como lo era el llanto) para utilizar otra como lo es el lenguaje. Esa prueba de fuego para el niño es fundamental. Es su primera experiencia a la re adaptación a un mundo cambiante. Y tiene la habilidad para hacerlo, solo que sus padres víctimas de la ignorancia o de la soberbia, o de sus propias heridas no

resueltas, están constantemente brindándoles soluciones en lugar de enseñarles a solucionar.

Es natural pasar por una heladería y que un niño quiera un simple helado, y no está mal complacerlo, pero de ese factor (el cómo y no el qué) es el que va a marcar la diferencia. Si el niño llora, se tira al piso, y hace su buen berrinche y ahí van los padres con tal de no escucharlo y lógicamente evitar poner límites y lo complacen entonces una vez más lo vuelven a mutilar, porque no le están permitiendo desarrollar y poner en práctica una nueva forma de resolver en la vida, que es a través del dialogo. En cambio, si el niño lo pide y con un “por favor” si se cumple o no ese deseo ya es lo de menos, pero eso habla de un niño que está siendo educado con un nivel de resolución basado en el dialogo.

En la vida adulta sucede algo similar. Si la persona creció con una vida resuelta, es lógico que no va a tener herramientas adaptativas a su entorno, y como sus niveles de frustración son bajos, porque nunca los desarrolló en su infancia, pues es más fácil caer en depresión. Porque se repite el patrón de “las cosas no salen como yo quiero a la hora que yo quiero, etc. y por eso me frustro y me deprimó. Porque además el papel del frustrado y deprimido es el papel de víctima. Y como la víctima es aceptado como el “pobrecito” en la sociedad, entonces todo el mundo se conmisera de esa actitud. Han escuchado decir “Si soy buena persona, no le hago mal a nadie, no me meto con nadie, porque me pasan estas cosas?” Y la pregunta ideal sería y por qué no?. A ver, porque se debería cumplir lo que esa

persona quiere, a la hora que quiere y con quién quiere? Además, que mérito ha hecho para que eso suceda? O aquellos pseudo religiosos que se enojan con dios porque no les cumple. Porque como sus padres ya no están para pedirle, ahora tienen a dios. Y creen que dios es codependiente y chantajista, entonces le piden algo a cambio de una promesa. O sea, no se comprometen con el milagro de hacer las cosas sucedan por sus propios medios si no que esperan que otro se los resuelva. Un otro de carácter mágico o milagroso, cuando milagro, ya se había dicho que en su etimología quiere decir admiración propia.

La neurosis de la cual todos padecemos, es una patología mental que solo refleja una falta de adaptación al mundo que nos rodea. Esa falta de adaptación no desarrollada en la infancia nos lleva a estados de frustración muy grandes. Mas aun cuando se romantiza el victimismo, y se lo vuelve un factor del cual el que lo padece es un “pobrecito” cuando en realidad es una falta de adaptación, una negación al cambio y un estrecho, muy estrecho, camino a la aceptación del mundo que nos rodea y las expectativas que tenemos de él.

El principal síntoma de una persona con depresión es ser introvertido. Porque todo se lo guarda, el enojo y la frustración van avanzando conforme los resultados esperados no aparecen, el inconformismo y la falta de aceptación van aumentando esa sensación de angustia, donde se vuelve una constante en la vida de esa persona.

Muchas veces el depresivo hace las cosas por su dependencia. Hay quienes estudian una carrera, o tienen un oficio solo para buscar la aceptación de sus padres, y cuando hacen logros, están esperando el aplauso y las palmadas en la espalda de quien ellos creen que necesitan aprobación, y si no sucede vuelve la frustración. Por eso hay que aprender a dar sin esperar nada a cambio. Porque si das esperando una recompensa, eso es chantaje. Ahora el que da por dar y no espera nada a cambio, de nada se va a frustrar, porque justamente no espera nada a cambio.

Hace poco hablaba con una persona mujer que me comentaba que estaba comenzando a tener salidas con alguien que de repente desapareció. Y le pregunté el porqué de su ausencia y me contestó que porque ella no le había dado lo que él quería, esta persona le reclamaba el gasto de la cena, las flores y los chocolates. Hasta le dijo que fue una pérdida no solo de dinero si no de tiempo.

Es evidente que esa persona tenía las expectativas puestas de manera errónea, ya que sus actitudes hablan de una reciprocidad que no se cumplió y de lo que él consideraba el brindar su tiempo y su dinero a cambio de un par de nalgas. Rápidamente esta mujer entendió que esa persona estaba acostumbrada a comprar sus caprichos, y a cubrir sus deseos de manera de intercambio. Ese tipo de personalidades (como la de ese hombre) es muy frecuente en una sociedad donde se está acostumbrado a que “yo te ofrezco esto y esto para que tú te sometas a mis caprichos” O sea, compra voluntades, y en su

egoísmo, no se da cuenta que solo alimenta su ego. Ese tipo de personas tienen un nivel de frustración muy elevado a la hora de darse cuenta que no todos son iguales y en la suma constante de sus decepciones puede aparecer la depresión y a cerrarse socialmente.

El depresivo siente la frustración, la ira, y se la guarda, a tal punto que a veces al otro día no tiene ganas ni de levantarse de la cama, no quiere desayunar y hasta ni se baña. Piensa que el mundo está en su contra y que sufrir le tocó en esta vida, y se repite en su cabeza estas palabras donde termina de convencerse que es así, solo para justificar su papel de víctima.

*Recuerda, las expectativas son la antesala a tu próxima frustración*

Otra cosa que hay que aprender a aceptar es que a una persona depresiva no se la debe tratar como víctima, no se la debe tratar como el “pobrecito”, no se le debe dar consuelo. Lo que si se le debe hacer es explicarle por qué siente lo que siente.

Hay tres tipos de depresiones.

1. La que se da producto de no haber desarrollado mi capacidad de amar. Cuando das algo “por amor” pero esperas algo a cambio y cuando eso no llega, una vez más haces tu berrinche.
2. La que se produce por una pérdida, ya sea física, o migratoria, o laboral, la pérdida de la niñez a la

adolescencia, la pérdida de los hijos cuando se van de casa (nido vacío) quienes pierden su libertad cuando se casan, y las depresiones por pérdidas de estabilidad hormonal (en mujeres por el post parto, por la menstruación, por la menopausia, en el hombre por la caída de testosterona, la alopecia etc.) y es la más natural de las depresiones.

3. La depresión por logros. Hay personas que se deprimen luego de que su objeto de deseo ya lo consiguieron. Ej. una jubilación. O las personas que llegan a un éxito en sus carreras por ej. como cantantes, y entran en depresión. Porque el objeto de deseo ha desaparecido.

Lo mejor para un estado depresivo es dejar salir la angustia. Y la mejor forma de canalizarlo es a través del llanto. Cuantos de nosotros luego de llorar no hemos sentido un alivio. Porque hemos dejado fluir la angustia. No la hemos reprimido.

Por ej. en una ceremonia de despedida de un ser querido como lo es en un velorio, nunca falta quien aparece y dice “se fuerte” “ya no llores, ya dejó de sufrir” a esas personas no las escuches. Tu cuerpo está bajo un duelo, bajo una frustración e impotencia muy desmedido donde la única forma natural de calmarlo es llorando. Lloro a ese ser que se fue, si ya se fue y no te diste la oportunidad, pon una foto de esa persona y llórala, deja salir ese dolor, déjalo fluir. Pero ponte un límite, máximo 10 días. Con esto no estoy diciendo que te vas a olvidar a los diez días, si no que a partir de que cuando comience el día once, tienes que comenzar a arreglarte tú.

Vístete bien, sal a caminar, ve a desayunar a algún lado, visita amigos. Comienza a ocuparte de tu reparación. El dolor es inevitable, el sufrimiento es opcional. El dolor más tarde o temprano viene y lo tienes que atravesar en cambio el sufrimiento es cuanto te permites tu seguir llorando, y no hacerte cargo de trascender ese dolor, por eso sufrir es opcional, es optativo.

No permitas que el dolor afecte tu cuerpo, no dejes de comer, no dejes de dormir, con o sin ganas, no dejes que eso suceda. Que tu dolor emocional no afecte tu salud física.

Cuando hablo de depresión, no hablo de la depresión crónica o distimia, donde éste tipo de depresión es la más fuerte y se constituye en una persona adulta cuando pasan más de dos años bajo el mismo estado, mientras que en niños y adolescentes un año.

Este tipo de depresión (la distímica) es la que al que la padece, no se lo debe dejar solo por sus altos niveles de riesgo en su salud. Son las personas que utilizan la auto agresión como el cutting o la falta o exceso de alimentación, horizontes claros y definidos como la muerte. Este tipo de trastorno mental es el que pone en riesgo su salud. Entre algunos motivos médicos está como principal la falta de serotonina la cual es un neurotransmisor que se crea a partir del consumo de alimentos ricos en un aminoácido llamado triptófano. La mala alimentación aumenta el descenso de serotonina en el cuerpo lo cual es inevitable no caer en estados de ansiedad o

depresión. Por lo que alimentarse de manera adecuada y sostenida en el tiempo no solo nos da una sensación de felicidad, sino que además nos predispone a que no caigamos en patrones de conducta que tienen el sello de garantía que sumándole la falta de desarrollar un camino más espiritual y de sanación de emociones, vamos a caer en estados depresivos.

Algunos métodos para aumentar de manera natural los niveles de serotonina en nuestro cuerpo es evitar: el alcohol, la cafeína (café y energizantes), los edulcorantes artificiales (como el aspartamo), los hidratos de carbono refinados (pan blanco, azúcar, aguas saborizadas y gaseosas), los alimentos procesados, comidas rápidas, los fritos, los embutidos, los lácteos altos en grasa, y las golosinas reducen o frenan la producción de serotonina y dopamina, e inhiben la producción de triptófano, y esto viene a traducirse en depresión y ataques de ansiedad. Además, estos alimentos favorecen la aparición de enfermedades cardiovasculares e inflamación (la cual es una de las teorías del envejecimiento).

Por eso cuando se habla de alimentación saludable, no solo se habla de prolongar estados de salud favorables, sino también de qué manera los vamos a sobrellevar a esos estados en lo que estabilidad emocional se refiere. Porque de qué nos sirve tener 40, 50, 60 años o más con un cuerpo super saludable si la estamos pasando mal?

Es fundamental entender que estos cambios no se producen de la noche a la mañana, que no hay un botón, y un

milagro que va a venir desde la infantil idea de que dios me va a ayudar, cuando ya sabes que dios no es codependiente y en lugar de pedirle, ofrécele ayuda, porque si vas a hacer de tu espiritualidad una religión, aprende a pedir. Porque además no nos enseñaron a pedir, si no a chantajear, y como dios no es codependiente, en lugar de ofrecerle sacrificios como ir caminando hasta Tierra del Fuego, o prender velas, o hacer un santuario en villa ojete, mejor cuando ores dile, “En que puedo ayudarte a ti, a que tú me ayudes a mí” Y verás que solo te va a ayudar cuando tu decidas cambiar tu mediocre y nunca funcional modo de vida.

Por qué a mí? Pregunta muchas veces quien se ve frustrado.

Tengo que dar para que poder recibir, y la persona egoísta solo quiere recibir creyendo que por su pura presencia supone que se le tiene que dar y ahí está el gran problema, creo que por mi pura jeta, mi pura presencia, o "creo que porque me he portado bien", debo de obtener todos los beneficios de la vida, de la salud. Pero no tengo la suficiente conciencia de darme cuenta que todo lo que yo he vivido, eso que a veces digo "por qué a mí?" todo lo que he vivido yo lo he provocado, pero mi ignorancia me dice, "por qué a mí?" y la respuesta es "porque lo necesitas para que se caiga tu ego" por eso gracias a ese dolor tu ego se va a reducir, gracias a esos golpes de la vida que a veces son muy fuertes y severos, que pueden llegar desde la pérdida de un bien material hasta la pérdida de trabajo o de un ser querido por muerte o por

abandono es porque algo tengo que aprender. Pero la persona, el egoísta no lo ve, y por eso está enojado con él mismo, entonces se enoja y la depresión va cambiando de formas. Antes eran berrinches y me tiraba al piso y lloraba ahora la depresión puede cambiar desde no pararme de la cama, desde ni siquiera arreglarme, ya sea bañarme, peinarme, hasta puede llegar a grados tales que no me compro, no me doy, porque no me valoro, porque estoy enojado conmigo, porque me odio, pero el enojo que se volvió contra de mí era contra alguien más, era contra la vida, contra Dios, contra los amigos, contra los enemigos, contra los vecinos, contra la pareja, los hijos, los padres, hermanos, contra todo el mundo pero no lo expresé. Porque además no expreso mi ira, porque me encanta dar la imagen "del bueno" y tragarme el enojo y estar todo depresivo. Pero tengo que entender que mi enojo, el que tengo contra Dios, papás, parejas, hijos, todo el mundo, ese enojo viene de mi egoísmo de que he querido que las cosas salgan como yo quiero a la hora que yo quiero donde yo quiero y con quienes yo quiero y la vida no es así si, entonces si ya caí en esa frustración y en esa ira entonces lo que voy a hacer es: la voy a sacar la voy a dejar fluir y voy a sacar mi enojo, pero siempre en el lugar indicado. Ve a tu habitación, templo, grupo de amigos, lo que sea, pero vomítalo. Aunque tu ego te juegue en contra y te diga "no lo cuentes" o "como les vas a contar esto a tus amigos" tu ve y suéltalo, quítate esa mochila que, al hablarlo, al expresarlo, al escucharte tú mismo decirlo veras el alivio casi inmediato. Y no falta quien pregunta "y puedo escribirlo?" otra

vez el ego tapando para dar la imagen de "el bueno". Ya sabes la respuesta no?

La depresión se siente como un agujero en el alma, la depresión es como estar tras bambalinas viendo a la gente cómo vive, cómo camina cómo ríe, cómo llora, cómo duerme y yo acá de este lado mirándolos a todos cómo viven, o sea, no vivo, solo existo. Es como ver a la vida a través de una pantalla, así se siente la depresión, como que tú no eres parte de la gente que está ahí viviendo, y se siente un vacío, un agujero en el alma, que lleva a la persona a un estado de autodestrucción, de auto abandono. ¿Por qué? Porque estoy enojado, porque me odio, Porqué además si algo tiene el enfermo de neurosis es que amplifica todo lo que le pasa a él, o sea, nadie ha sufrido como yo!! a nadie le ha pasado como me pasó a mí!! o sea por qué a mí señor? (dice mirando el cielo) y por qué aquel que dejó su esposa, o por qué aquel que abandona a sus hijos y así se compara con los demás, Y por qué a mi si yo soy bueno! o sea el depresivo cae un estado de conmiseración

Hemos agarrado los estados depresivos como bandera para manipular, para obtener la atención de los demás

- qué tienes, te pasa algo?

y contesta con cara triste y mirando hacia abajo

- nada!

No se dan cuenta que la tristeza no es más que ira reprimida, ira congelada, está triste porque es egoísta, está triste porque está haciendo berrinche, porque las cosas no salieron como quería.

Si investigamos bien al asunto, el depresivo en ese berrinche, de autodestrucción puede llegar a hacer tonterías como intentar suicidarse o consumarlo, pero esa es la máxima expresión del egoísmo de una persona enferma, intentar suicidarse, pero también es el acto de valentía más grande que tiene un egoísta y cobarde.

En la depresión postparto hay un desapego, antes iban a ver a la embarazada, y ahora que nació el bebé ya no la van a ver a ella si no al bebé. Antes la atención era para la mamá, pero ya nació el bebé y ahora hay que cuidar al bebé, pero también agregar los cambios hormonales que tiene, que también ayudan a que caiga en estados depresivos de postparto

La depresión post jubilatoria: cuando alguien por fin consigue jubilarse es un gran logro y es una pérdida al mismo tiempo, por lo tanto, es común caer en estados depresivos. Muchas personas no se levantan, porque se preguntan, “ahora qué voy a hacer?” Si no se aprende a salir de esos estados, comienza una vez más el proceso en la neurosis, de afectar tu salud, donde "te vas entregando" hasta que enfermas irremediabilmente y mueres.

Se sugiere, ya que te vas a jubilar, qué comiences una actividad ya sea deportiva o lúdica, o laboral, para seguir en movimiento, para que de alguna forma sustituyas esa sensación de inutilidad y no caer en estados depresivos

A veces una pequeña pérdida se puede volver en un estado depresivo muy grande. Cuando una situación del presente es similar a algo que sucedió en el pasado, y esta pérdida del pasado no ha sido trascendida, en el presente se produce una reacción en cadena donde la persona actúa y se siente de una manera desproporcionada

Si tú en tu infancia tuviste una pérdida y nunca trabajaste esa pérdida, la pérdida que tengas en el presente remueve esa pérdida del pasado y entonces en el presente actúas de manera exagerada y es cuando te dice la gente; no es para tanto! no es para que te pusieras así! Mira te voy a poner un ejemplo: hay personas que caen en estados depresivos muy fuertes porque han perdido al marido o al novio o hasta al amante y cuando les preguntaba cuánto tiempo duraste con él o con ella, me decían 6 meses, 10 meses entonces indagando un poco más, vimos qué había detrás que él/ella no había sido más que el parche para tapar junto con este otro y este otro una pérdida que tuvo mucho tiempo atrás o sea terminó esa relación donde casi estuvo a punto de casarse y cómo lo trabajó a ese duelo, se buscó otro y cuando ya estaba a punto de acabar este, apareció este otro y cuando ya estaba a punto de terminar este, apareció este otro y cuando este lleva "x" meses se le acabó y ya no había otro, o sea, se le acabaron los

parches entonces se pudo ver que no era ni esta persona, ni la anterior ni la antes de la anterior si no que fue esa persona con la que casi se casó, y ahí esta pérdida fue la que le había dolido esta entonces había que trabajar este Duelo, que sacara la rabia de este Duelo, que no era tanto este último, que no fue más que la fricción para encender el fuego, pero tampoco era el duelo de este y era el duelo de este pero donde realmente había estado el asunto fue con aquel con el que estuvo a punto de casarse ahí estaba y nunca lo tocó

Y se dice:

1. Porque no me va a ver tirada en el suelo, porque el hambre me tira, pero el orgullo me levanta y no me va a ver sufrir, no me va a ver llorar, y voy a hacer mi vida y porque ningún bla bla bla.

Y entonces se buscó un reemplazo que fue el parche y luego otro parche, pero ya un tercer parche no hubo

También pasa lo mismo cuando la pérdida se asocia con algo que perdí de niño, por ejemplo: con la pérdida de un ser querido remuevo una pérdida que tuve de la infancia, papá, mamá, la abuela o el abuelo, y eso duele.

Eso duele y está ahí, entonces caes en estados depresivos y cuando investigas un poco, cuando metemos la mano al inconsciente descubrimos aquí que nunca trabajaste la pérdida de tu abuelo o abuela y nunca trabajaste esas pérdidas porque eras un niño y los mayores estaban tan ocupados en su

sufrimiento que nunca se dieron cuenta que el niño o la niña estaba sufriendo y nadie te ayudó a sanar ese duelo, a trabajar ese duelo, y por eso mucha gente está depresiva desde niños, como nos acostumbramos a caminar con ese dolor, ya no lo sentimos.

Desde niños ante la ausencia de papá o mamá de la familia traes una pérdida que nunca trabajaste, que nunca lloraste, traes un enojo guardado en la garganta y no lo has expresado porque un niño no ve una pérdida como tal, un niño a la pérdida la ve como abandono.

Lo primero que perdemos es el paraíso, donde estuvimos en el vientre de nuestra madre, cuando lo perdimos lloramos, perder los brazos de nuestra madre al crecer, perder el hogar cuando nos llevan a la escuela o una guardería o una niñera, perder amigos y perder maestros conforme van pasando los años, perder nuestros juguetes, perder seres queridos, perder nuestra infancia, perder nuestra juventud, perder tu hogar, pierdes tu libertad cuando te juntas o te casas o tienes hijos, la vida siempre es de pérdidas y eso no lo entiende el egoísta, y un día pierdes tu juventud, perdemos nuestras habilidades físicas, perdemos a nuestros padres perdemos, perdemos la madurez, perdemos amores, perdemos energía, perdemos bienes materiales, y un día llegamos a la vejez perdemos la salud hasta que un día perdemos lo que creíamos que teníamos, nuestro cuerpo, o sea viniste esta vida a perder y es algo que el egoísta no quiere entender.

O tú provocas las crisis para que se someta tu ego y tu ser se fortalezca o la misma vida se va a encargar de ponerte en tu lugar. ¿Cómo? Quitándote! quitándote, una y otra vez.

Esto es algo que se enseña y se aprende en las culturas indígenas, los sacerdotes, los verdaderos guías espirituales te enseñan siempre te hicieron creer que como te sientes es algo que está ahí y que no puedes modificar.

Es que hoy amanecí sintiéndome mal!

Es que hoy amanecí medio deprimido

Lo que quiero darles entender es que la gente cree que como se siente es algo que inclusive viene de Dios y que solamente Dios te lo puede quitar Sí si te lo puede cambiar, Pero cuál es la parte que tú tienes que hacer

Y si andas deprimido y no te conviene estar deprimido por qué no decides cambiar tu estado depresivo? Esto es porque la gente no sabe que uno decide sentirse como quiere sentirse. Que el sentirme como me siento es algo que está en mis manos, porque le gusta estar como víctima.

Yo decido como sentirme siempre! Y voy a buscar sentirme como me conviene sentirme, y cómo voy a conseguir eso?

Observen y escuchen a una persona que está con la vibra baja, con las vibraciones densas con la oscuridad en su alma, y le preguntas

- Cómo estás?

Y este responde

- Ahí, más o menos pues llevándola, Sobreviviendo!

Escúchalo! no se da cuenta que lo que dice lo dicho será hecho, lo está declarando, como te sientes no es más que el resultado de lo que hablas, de lo que dices y de lo que piensas, y si te manejas en el desorden y el caos de pensar una cosa, decir otra y actuar de otra muy distinta te darás cuenta por que estas como estas. Entonces yo un día hice la prueba de que lo aprendí dije a ver si es cierto.

Desperté en la mañana y todo estaba muy bien, de hecho, pensé que no lo aplicaría ese día, así que seguí como todos los días de chequear mercados, ver la bolsa de valores, programar movimientos bursátiles, etc., y no fue hasta que de repente se cortó la luz. De pronto no podía trabajar, así que me fui a regar mis plantas hasta que se reestableciera el servicio eléctrico. Mientras estoy hidratando mis plantas, que por cierto son muchas, me enredo en una de las macetas y me voy al suelo como la autoestima de más de uno que está leyendo esto. En el mientras trato de levantarme, le doy con la cabeza a una maceta colgante, que se da vuelta y tira su contenido de agua en mí, donde a su vez yo tenía mi teléfono celular en la

mano y se estaba mojando. A la vez golpean la puerta (donde yo esperaba al cartero por un envío) y en el arrebato de reincorporarme se me vence una pierna y vuelvo al suelo.

Ya para entonces tenía un humor fatal!, creo que ese día aprendí un lenguaje de insultos nuevo. Y ahí caminaba yo por la casa todo mojado con barro, atendiendo al cartero, que encima me miraba y se reía. Ese condicionamiento por motivos muy random me pusieron de muy mal humor, entonces decidí aplicar lo que aprendí. Entonces con cero ganas, todo enojado con la mirada de loco malo, empecé a decirme:

- Y por qué no decido sentirme como yo quiero sentirme? a mí no me conviene sentirme como estoy. Y camine para limpiarme, al baño y pase por el espejo y me detuve a mirarme lo zaparrastroso que estaba y me dije:

- Bueno así con ese ánimo que tenés no te puede condicionar el día, y así tampoco nos conviene volver a trabajar así es que ponte las pilas, vas a empezar a brillar porque si no nos conviene

Y entonces mientras estaba yo bañándome, me puse a cantar. Y cantaba ...yo tengo fe que todo cambiará, que brillará por siempre el amor, yo tengo fe..... y me puse a cantar y a cantar y a cantar y a cantar, pero además también qué tipo de canción estaba cantando! y empecé a cantar a cantar a cantar y ya empecé a bailar en la ducha, y mi ánimo que estaba por los suelos, comenzó a brillar nuevamente y ya después cantaba más fuerte, inventaba la letra, etc., etc., etc. A lo que me

refiero es que lo que tienes que hacer es sacar aquello que te estorba o reprogramarte. Ahí, justo cuando no tengas más ganas. No esperes a profundizar más ese estado de melancolía y sufrimiento sin sentido. Se vale estar así un tiempo, pero no semanas, ni mucho menos meses. Si sabes que te cuesta salir de ese estado, entrena tu mente a hacerlo aun sin ganas. ENTRENA! tu mente. Es un musculo, actúa por repetición, hazlo hasta que se vuelva costumbre, pero nunca te dejes ganar por estados de depresión. Se vale estar deprimido, triste y melancólico, porque puedes darte el permiso de dudar algo, pero una cosa es el dolor, y otra es el sufrimiento. Así que deja de conmiserte y de ponerte en ese mediocre papel de víctima y cobarde y ponte a hacer cosas que te saquen ese estado mental que traes.

Eres depresivo porque eres egoísta, porque eres una persona berrinchuda que se encapricha que la vida sea como tú quieres y la vida puede ser mejor sí si se va quien se va, y es porque va a llegar algo mejor, o sea, si pierdes lo que pierdes es que porque va a llegar algo mejor y sí se aleja alguien se es porque van a venir personas o situaciones o experiencias que te van a enseñar más, y estas que se alejan ya te enseñaron lo que tenían que enseñarte. De nada somos dueños, entonces vas a aprender a vivir, vas a descubrir la diferencia entre felicidad y placer y ojalá esto les sirva a aquellos que dicen que no estás deprimido, estás distraído! Yo no digo que estás distraído, yo digo que estás demasiado concentrado en ti, por eso eres egoísta. Constrúyete con o sin ganas, pero hazlo ya!

## CELOS

Según una definición de la RAE los celos es Interés extremado y activo que alguien siente por una causa o por una persona. Yo creo que como definición es bastante escueta sabiendo que los daños que causa tanto a quien los padece como sobre quien son ejercidos son enormes.

Los celos no son más que una muestra de un temor, llevado a un extremo, de perder lo que de celos es objeto, o sea lo celado (persona, animal o cosa). Es un temor y no un miedo porque no es algo que necesariamente suceda, sino que es más lo que realmente los pensamientos del que cela tiene y que lógicamente tiene una raíz dolorosa de algo en su pasado.

El celo es una forma de expresar cierto espacio de exclusividad del que creemos que tenemos derecho a reclamar sobre el objeto o persona a celar. Donde cualquier atención que se desvíe pone al que cela en un espacio de incomodidad e inestabilidad emocional del cual ya no tiene poder esa persona, si no que su emoción lo domina. Esta falta de control lo hace presa fácil de esa emoción disfuncional que lo lleva a emitir juicios sobre situaciones que solamente existen en su mente.

Existen dos tipos de celos, los racionales o sanos y los irracionales o no sanos.

Los celos sanos o racionales son aquellos que demuestran un interés medido, por el objeto o persona a celar. Estos celos no te desconectan de la realidad, ya que no

experimentan en quien cela una concatenación de hechos que no son reales

Los celos irracionales, provienen más que nada de la imaginación del que cela. Están sujetos a un pensamiento que insta al control y al sometimiento. Pero sobre todo los celos o “celotipia” coartan la libertad de quien es celado. Esta libertad que se ve trunca, es el producto de los altos niveles de inseguridad y baja autoestima de quien cela.

Quien posee celos irracionales condiciona la vida de la otra persona y la suya.

Primero condiciona su propia vida porque está poniendo su bien estar en lo que haga o deje de hacer la otra persona y condiciona la vida del otro porque comienza a mutilar sus relaciones con amistades, padres, hijos, y hasta compañeros de trabajo.

Frases como

1. Tu no necesitas amigos porque me tienes a mi
2. Si me amas no tienes por qué hablar con tus amigas/os
3. Por qué le das más atención a tus hijos? Acaso yo no existo?
4. Otra vez te vas con tus compañeros de trabajo?
5. Quien es esa amiga con quien hablas?
6. Por qué hablas tanto con tu amigo?
7. A dónde vas?
8. Con quien vas?
9. Quien te llamo?

10. Por qué te vistes así?
11. Así vestida no sales
12. Quien te habla tanto a estas horas?
13. Por qué sigues en las redes a tal persona?
14. Por qué hablas tanto con tu ex marido?
15. Por qué estas en línea y no me contestas?

Nos han enseñado que amar es poseer, entonces por eso nos cuesta dolor la libertad del otro, porque el celoso cree que el otro es de su propiedad. Mi marido, mi hijo, mi pareja, mi amigo. Hasta con los apellidos de las mujeres casadas lo muestran explícitamente. La mujer de, la señora de, y aún hay mujeres que firman papeles con su nombre y al final le ponen “de (y el apellido de su marido) o “viuda de”. Ahora nunca firmaron como la “ex de”.

amar ser amado crear y libertad

Una persona con celos irracionales no sabe amar, y ojo con esto, no quiere decir que no sienta amor por la persona, pero lógicamente es un amor no sano, o sea no sabe amar.

Porque no puede dar libertad, y si no puede dar libertad no puede dar amor.

*Amor* como a dijimos se divide en dos *A* qué quiere decir "sin" y *mor* que viene de mors que significa "muerte" o sea "sin muerte" y coartar la libertad a otra persona es lógicamente la muerte.

Ahora esta forma de mutilar la libertad de la otra persona habla de algo muy particular, y es que quien cela no es libre, y si cree que lo es, pero no. De hecho, es preso de su propia emoción, pero también porque no se permite tener libertad para expresarse, para accionar en su vida, para emprender un camino. Entonces como no tiene la capacidad de darse libertad y la libertad es parte del amor que se puede dar a si mismo, entonces no puede proyectarla hacia afuera. Y lógico una vez más, es por las heridas de su infancia que no pudo resolver. Entonces como tiene miedo a volver a sentir dolor por una perdida, entonces retiene, mutila la libertad de lo que ama.

### Cómo surgen los celos?

Todo comienza con algo que se le conoce como dolor original o dolor emocional y este dolor proviene de la infancia como resultado de que usted creció con abandono traición o rechazo. Quien haya crecido con una de esas tres heridas son más vulnerables a ser celosos, a creer que la gente es de su propiedad, que es de su pertenencia. Y de nuevo aparecen personas que dicen

16. Pero mi mama o mi papá no me abandonó, o no me rechazó o no me traicionó.

Y recordemos que, si te dejaron en tus abuelos o en un jardín maternal o al cuidado de una niñera, o falleció cualquiera de los dos, déjame decirte que como lo vives hoy no tiene nada que ver de como cuando lo vives de niño, ya que de niño lo ves

como un abandono. Si tus padres tenían preferencias por un hermano en particular por motivos de enfermedad, por ejemplo, creciste con traición, porque una vez más el universo interpretativo de un niño es ese. O quizás si tus padres te rechazaron porque fuiste un embarazo no deseado, porque les coartabas a ellos su libertad, entonces creces con rechazo. Siendo autorreferencial yo crecí con abandono y rechazo ya que mi madre se embarazó de mi a sus 40 años, cuando ya habría criado a dos hijos más que ya tenían 19 y 15 años respectivamente. Entonces era un recomenzar de nuevo, y lógicamente solo “admitió” (no aceptó) el embarazo, por su contexto social, sus creencias religiosas muy arraigadas, pero su ausencia se hacía notar trabajando todo el día en casa.

Cuando crecemos con estas heridas de la infancia y no las hemos trabajado como corresponde, todo lo que hagamos hacia afuera, solo será un reflejo de lo que llevamos adentro. Es ahí que la persona que ha crecido con baja autoestima, con bajo amor propio, bajo autoconcepto, tiene anemia afectiva, entonces cuando alguien que les gusta, les dice que son lindos, agradables, amorosos, es lógico que van a adueñarse de esa persona porque es una de las pocas personas que han hecho de su herida, un bálsamo de paz.

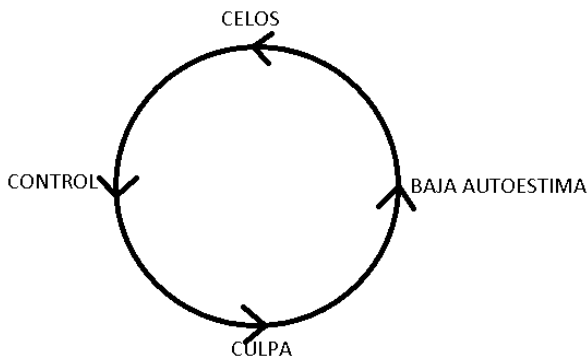
El problema está cuando el que cela comete abusos en su exceso de querer controlar a la otra persona. Y esos excesos rondan desde revisar el celular hasta armar una escena en el medio de la calle. Cuando esto sucede y el que cela se da cuenta de su error siente culpa. Esta culpa disminuye más su

autoestima, y cuando la culpa se va, queda una persona con autoestima más baja, entonces comienza a dudar nuevamente, y de nuevo en su cabeza aparecen pensamientos de control y el ciclo se repite de nuevo. Como en el caso que les contaba en el capítulo “Miedo a ser uno mismo” de esta persona que era celosa y había conocido a una persona que significaba mucho en su vida pero que evidentemente no estaba preparada para una relación sana.

Si estas leyendo esto, y eres de esas personas que no se consideran celosas, pero justo esta pareja que tienes ahora te genera celos, déjame decirte que siempre fuiste celoso, lo que pasa es que esta nueva pareja los desató, muy probablemente porque consideras que es la mejor pareja que tuviste

En el siguiente grafico podremos observar cómo sin darnos cuenta podemos caer en un círculo perfecto por acción de la celotipia.

**MECANISMO DE ACCION EN LA CELOTIPIA**



Quien es celoso, siempre va a cargar con el estigma de la baja autoestima y la poca valoración, pero no lo sabe, es más, cree que lo hace porque justamente tiene la autoestima suficiente para enfrentarse a esas cosas, cuando en realidad su temor a sentir el dolor que sintió en su infancia le crea pensamientos más ligados a situaciones imaginarias a lo que sucede en la vida real. En pocas palabras, el celoso, siempre va a encontrar excusas ya que su baja autoestima tampoco le permite tener el don del merecimiento, por lo tanto, no se siente merecedor de una relación estable, pero él/ella no lo sabe.

La pregunta es simple, si sientes celos, y no lo puedes controlar, QUE HACES AHÍ!!!. No solo te hace daño tu situación (no la otra persona) sino que además le estás haciendo perder el tiempo y hasta violentando su libertad, su privacidad y su futuro a esa persona.

Las personas con una rigidez moral, ya sea por su religión o dogma, sufren también de baja autoestima porque no se permitieron nunca ser ellos mismos, además crecieron bajo el yugo de una mirada social y colectiva acusadora. Esas personas que tienen celos solo porque se imaginan que su pareja está haciendo tal o cual cosa con la vecina, amiga, prima o compañera de trabajo, es porque en realidad ellos también lo pensaron, solo que su rigidez moral no les permitió concretarlo.

Si tú eres una persona celosa abre tu círculo social de amigas y amigos, porque entre más amigos tengas no te vas a

aferrar a una persona. Mientras más amigos tenga una persona celosa, menos celos tendrá.

Ahora aparecen las preguntas

17. Y si se enamora de otra persona?
18. *Mejor, al fin y al cabo, la estas pasando mal no?*
19. Y si tiene sexo con alguna de sus amistades?
20. *Pues primero es problema de la otra persona, segundo es que esa persona se va a joder su propia autoestima y si eso sucede, que haces tu con una persona que no es íntegra?*

Además, como vamos a aprender a relacionarnos con respeto a los demás y a nosotros mismos si no nos damos el permiso de convivir con la gente?

Ámate y crea autoestima para no te andes fijando en gente devaluada y deshonesto eso abrirá las puertas de tu círculo social, eso te dará las herramientas de aprender a elegir a las personas, y por supuesto aprenderás también a ver qué es lo que te mereces y lo que no.

Pero recuerda esto, siempre ¿Además, como vamos a aprender a relacionarnos con respeto a los, elevar tu autoestima es auto conocerte. Generar una mejor auto percepción, para lograr una mejor auto imagen y por último un mejor autoconcepto. Para eso, debes conocerte y entender tu historia, tus heridas, tu dolor.

Generando autoestima, vas a crear la capacidad de amarte, para poder luego amar a los demás, que tener al lado a alguien es lo mismo que no tener, porque contigo ya es suficiente, y que la valía no está en un título, el dinero o el poder, solo cuando veas eso te darás cuenta que tienes capacidad de servir, dar y amar, solo ahí, te darás cuenta que ya no tendrás miedo a que la gente se vaya, o que actúe deshonestamente.

Que mujer o que hombre va a dejar a su pareja si ésta persona respeta sus libertades?

## NARCISISMO

Mi pregunta es por qué te encantan ese tipo de personas

Un narcisista tiene varias características, aunque no tiene nada que ver con Narciso que se veía al espejo y era pura vanidad. El narcisismo va más allá de lo que es vanidad y no es exclusivamente del género masculino, sino también del femenino. El narcisista tiene varias características, una de ellas es que se alimenta de los halagos, aplausos, las atenciones y del afecto. También es arrogante, prepotente y altanero, él quiere ser el centro de atención, es manipulador, controlador, perseguidor, donde su alimento es el dolor del otro el afecto y el aplauso de los otros, porque él se siente merecedor de las atenciones y el alimento del otro

Y cuál es el alimento del narcisista?

Que el otro lo aplauda, lo reconozca. El dolor del otro hace que el narcisista más se alimente de eso, porque el otro si sufre por mí se da cuenta lo mucho que me necesita.

Pero en el fondo el narcisista es hijo o hija de una persona narcisista o de ambos narcisistas. Esto proviene de uno o de ambos padres narcisistas donde él fue golpeado brutalmente, humillado, menospreciado y entonces el narcisista busca fortalecerse a través de una máscara, conseguir que otros le den lo que él se siente merecedor. Para un narcisista lo que él hace está perfecto, nunca va a mirar

hacia adentro, jamás reconoce que se ha equivocado, que ha fallado, todo lo va a justificar por lo tanto él va a buscar tener el control hacia afuera y siempre va a creer que los demás son los culpables de cómo se siente, de lo que él piensa, de lo que hace y no se hace responsable de cómo está viviendo. El narcisista tiene una apariencia siempre elegante, siempre muy bien arreglado, muy excelente imagen o sea el narcisista es pura apariencia, galanura, sex appeal, atracción, sensualidad, pero cuando las cosas no resultan como él quiere entonces explota y se vuelve un manipulador, controlador, chantajista, pero nunca va a pedir una disculpa, no va a reconocer que se ha equivocado, no va a reconocer que tiene un problema, y además menosprecia y ningunea los demás.

Si supieras que algo que les encanta los dependientes es relacionarse con narcisistas y a los narcisistas, relacionarse con dependientes.

Esto hace que un narcisista nunca se relacione con una persona empoderada. Porque lógicamente va en contra de lo que él necesita, que es atención. Una persona empoderada, primero no anda mirando tanto devaluado, y segundo al narcisista no le sirve porque esa persona empoderada ya se vale por sí misma. Entonces el narcisista, aprovecha esa carencia que tiene el codependiente o dependiente para el crecer y que le den de comer a su ego, y el dependiente tiene a quien adorar y hacer un dios.

Características de los narcisistas:

1. Tener un aire de superioridad irrazonable y necesitar constantemente la admiración excesiva de los demás
2. Sentir que merecen tener privilegios y recibir un trato especial
3. Esperar que se reconozca su superioridad, incluso sin haber logrado nada
4. Hacer que sus logros y talentos parezcan más importantes de lo que son.
5. Preocuparse por fantasías sobre el éxito, el poder, la brillantez, la belleza o la pareja perfecta
6. Creer que son mejores que los demás y que solo pueden pasar tiempo con personas tan especiales como ellas o que únicamente ese tipo de personas podrán entenderlas
7. Criticar y menospreciar a las personas que no consideran importantes
8. Esperar favores especiales y que los demás hagan lo que ellas quieren sin cuestionamientos
9. Aprovecharse de los demás para lograr lo que quieren (manipulación)
10. Tener incapacidad o falta de voluntad para reconocer las necesidades y los sentimientos de

los demás o sea poca empatía. O una empatía disfrazada (hago como que me importa)

11. Envidiar a los demás y creer que son envidiadas por otras personas
12. Comportarse con arrogancia, alardear mucho y ser consideradas engreídas
13. Insistir en que tienen lo mejor de todo, por ejemplo, el mejor automóvil o la mejor oficina

Al mismo tiempo, las personas narcisistas tienen dificultad para reaccionar a aquello que perciben como una crítica. Y pueden comportarse del siguiente modo:

1. Impacientarse o enojarse cuando no reciben un reconocimiento o un trato especial
2. Tener grandes dificultades para interactuar con otras personas y sentirse menospreciadas con facilidad
3. Reaccionar con ira o desdén y tratar con desprecio a otras personas para dar la impresión de que son superiores
4. Tener dificultad para manejar sus emociones y su comportamiento
5. Tener gran dificultad para enfrentar situaciones de estrés y adaptarse a los cambios

6. Evitar situaciones en las que pueden fracasar
7. Sentirse deprimidas y temperamentales porque no alcanzan la perfección
8. Tener sentimientos ocultos de inseguridad, vergüenza, humillación y miedo de que se descubra que son un fracaso

El narcisista, está claro que es una persona que es solo de apariencia. Es aquella persona que ha sabido disfrazar con bastante perversión sus habilidades para poder lograr a través de ellas su objetivo. Por eso son personas muy sociables

Las personas que se relacionan con narcisistas tienen un serio problema de dependencia. Si estas o estuviste con alguien narcisista pues tienes problemas de dependencia. Necesitas de una compañía, no puedes convivir en soledad. No sabes convivir en soledad. Y el narcisista te va a ofrecer lo que tú buscas, pero con un precio muy elevado, basado en tu autoestima, tu integridad y regalando tu dignidad. Es así que hay personas que terminan pidiendo perdón al narcisista por haberlos encontrado in fraganti en algo deshonesto. Porque el narcisista necesita de personas que se sientan víctimas, para re afirmar su papel de perseguidor. Y ahí mismo está la solución.

*El día que tú dejes de sentirte y actuar como una víctima, ese día se termina el narcisista.*

Para poder terminar una relación con un narcisista, lo primero que tienes que saber es que ésta persona utilizará

todos los medios persuasivos para hacerte creer que estas cometiendo el error de tu vida.

Desde el menospreciarte con frases del tipo “tu sola/o nunca podrás” o “eres lo que eres por mi” hasta la más cruel de las actitudes que es la indiferencia. Te tratará como si no existieras, te mirará de reojo y por debajo de su hombro, será despectivo y provocador. Hará lo que sea para hacerte reaccionar de la forma que sea. Ya que para bien o para mal, necesitan atención. Ya después en una discusión sacará su arsenal de justificativos y frases para convencerte una vez más, pero sin atención esas personas no pueden hacer nada. Muchas veces recurren a la violencia para llamar la atención si ven que a quienes acosan no les resultan sus técnicas. Dirá frases hirientes, arrojará cosas, se castigarán o lo hará con el otro. Lo primero que debes hacer por el bien de tu salud es huir, salir corriendo de ahí. Cuanto más te demores, más daño recibirás. Busca contención o ayuda profesional. Un narcisista puede llevarte a la depresión, pero, sobre todo, porque tú lo permitiste, así que trabaja tus pilares de la autoestima (auto imagen, auto concepto, auto aceptación)

Cuando desarrolles esos 3 pilares de la autoestima, nunca más atraerás ese tipo de personalidades, porque serás una persona empoderada y resolutiva con tu vida. Donde la elección de una pareja, si así lo decidieras, será desde las convicciones y no desde las carencias.

## FIDELIDAD E INFIDELIDAD

Antes de comenzar a hablar sobre infidelidad tenemos que hacer un alto para ir un poco más atrás en esta cuestión. Sin relación, no hay infidelidad!. O sea, si no tengo una relación, no voy a ser infiel pues porque no tengo con quien serlo no?

Bueno ERROR!, la primera relación que existe y que casi todos desconocemos es la relación que tenemos con nosotros mismos. Como nos tratamos, como nos hablamos, como nos convencemos y las historias que nos contamos para justificar nuestra mediocridad en nuestras actitudes.

Sin una relación con nosotros, es lógico que las relaciones hacia afuera van a ser tan débiles como con la nuestra.

Si no tenemos una buena comunicación entre lo que queremos y aceptamos, como lo que no aceptamos, entonces como pretendemos generar una relación hacia afuera?

Ven lo irresponsables que somos? Solo por el hecho de desear algo, no nos auto gestionamos el “desde donde” viene ese deseo. Si es por necesidad, o porque te sientes solo o porque realmente quieres amar alguien?. Como vamos a saber lo que elegimos si no sabemos el motivo real de esa elección? Y tampoco sabemos el motivo que el otro tiene para elegirnos!, entonces es ahí donde la mayoría de las personas eligen por carencias o para continuar el trascender heridas de su infancia, y como total son 5 las heridas que existen, pues existen personas que solo manifiestan esas 5 donde una puede ser más grande que otras, pero todos más o menos estamos igual.

Entonces habrá un salvador (con herida de abandono) que buscara una víctima (a quien lo humillaron) y esa víctima se aferra a su salvador, hasta que se dan cuenta que ahí no es y si no trascienden esas heridas vuelven a repetir en otra persona, y así, hasta que algún día, si es que eso ocurre, se sientan a preguntarse qué les sucede. Es muy común que esto llegue luego de un pozo emocional, de una caída emocional grande o desde lo azaroso, cosa que no sucede con tanta frecuencia. Para que realmente te cuestiones por qué eliges lo que eliges, y porque en tu elección nunca estas tu como prioridad. Y cuando indagas, solo vas a ir a ver relaciones pasadas con parejas o amigos, pero nunca vas a ir a la fuente primaria, que es el lugar donde creciste. Donde por primera vez viste la interacción entre tus padres, o entre quienes te criaron, y esa interacción entre ellos te marcó para siempre. Pero no lo ves porque es algo que haces con cotidianeidad, es algo que lo traes tan en automático que jamás te preguntas si tus elecciones de pareja vienen desde ahí. Pues como nunca sucede esto, pues eliges de acuerdo a tu estómago, a lo que estes dispuesto a tragar, a lo que tus carencias te exponen y a casi cualquier cosa lo llamas “mi amor”. Ahora, presta atención a esto. Si elegiste sin ni siquiera cuestionarte tus elecciones pasadas, o todo lo que aprendiste, quien te asegura que esta elección es la correcta? Como puedes ser tan irresponsable para elegir casi a ciegas, solo por que sientes mariposas en la panza? Como puedes ser tan irresponsable de ti, sabiendo que la otra persona puede pasar de ser “el amor de tu vida” a “fue lo peor que me pasó”. Te das cuenta que comienzas una relación traicionándote a ti

mismo? Y de acuerdo a esa traición es como vas a llevar tu calvario dentro de la relación en pareja. Porque si no gestionaste el abandono, entonces con tal de que no te dejen, soportaras traición, porque si no gestionaste humillación, pues por el piso te trataran y tu no harás nada. Ves cómo te sigues siendo infiel a ti mismo/a?

Bien ahora vamos a suponer que has trabajado todas tus heridas, o que más o menos tienes identificado todo y te animas aun así a tener un noviazgo con alguien.

Para qué eliges alguien? Para amar? O para calmar la soledad? Para salir de la casa de tus padres? Para seguir estándares sociales? Tienes que saber que, si no hiciste los deberes contigo, tu amor no va a ser sano, y que crees que vas a elegir???

Y porque no va a ser sano? Pues porque no sabes darte a ti primero, pues no aprendiste a sostener los principales pilares de la autoestima, entonces como vas a dar sanamente algo que no te das ni tú mismo/a? Por eso confundes amar con pasión, y crees que amas porque sientes mariposas en el estómago y eso quedamos que no era amor, que solo era pasión. Amar es algo que se aprende y luego de aprenderlo se construye por decisión, no porque sientas lindo en el estómago.

Que oferta eres para el otro? Cuando digo oferta pues es en el más amplio sentido que lo digo, o sea, así como que te estas ofertando, a un precio único, y a lo que eres capaz de

ofrecer, o sea las ventajas de estar contigo. Que tienes para ofrecer?

Eres de decir

1. me amas?.
2. me abrazas?
3. Hasta donde me amas?

Las personas que no se conocen a sí mismas, que no se aman a sí mismas, se vuelven absorbentes, porque necesitan de la validación y atención constante de otra persona.

O sea un vampiro emocional, o una sanguijuela espiritual. Entonces vamos de nuevo.... A ver!!! Como vas a relacionarte con alguien si no te valoras a ti mismo/a? como pretendes dar lo que no solo no sabes dar porque no lo conoces si no que tampoco has practicado dártelo a ti, y estoy hablando de amor!.

Porque la relación que tengas contigo, va a ser la relación que tengas con la persona que tengas en frente tuyo.

Ahora bien, ahora vamos mirar un poco más de cerca esto. Para que veas como tiene que ver todo lo que aprendiste en tu infancia.

Si eliges desde la carencia, desde la necesidad, es lógico que, si eres mujer, estas proyectando lo no resuelto con tu padre, entonces buscas una pareja que se parezca a él solo a los fines de reemplazarlo. Lógicamente esto lo haces inconscientemente, ahora en el caso del hombre es al revés, él

va a proyectar lo no resuelto con su madre o la figura materna más cercana que tenga. Y qué crees, cuando ya estás en pareja con esa persona, y estas resolviendo tus broncas con tus padres, ahora ya puedes salir a buscar pareja.

Como te das cuenta si es un hombre que no resolvió sus conflictos con su mamá?

Simplemente porque no sabe lavar, planchar, hacer de comer, pide afecto, está sentado en la mesa y dice “- pásame la sal”. Además, esto de que la mujer que piensa que su valor está en “atender al hombre de la casa”. Afortunadamente este tipo de patrones se están abandonando en la sociedad, ya que ambos tienen responsabilidades.

Tengo un ejercicio para que hagas para ver qué tan sana está tu relación de pareja.

Vas a pensar en una canción que sientas que simboliza tu relación, lógicamente en español. Esa canción que más te guste y que creas que habla de tu relación con tu pareja, una vez que la tengas pensada y visualizada, vas a tomar una foto de tu mamá si eres hombre o una de tu papá si eres mujer, y luego se la cantas en voz alta y escucha la letra. Lo hiciste? Te diste cuenta no?

Vives acaso con quien quieres vivir? O vives con quien te saco de la casa de tus padres? Vives con quien quieres vivir o vives con alguien porque sentías cosas en el estómago?

Ya vamos a llegar a la instancia de la infidelidad en la pareja, ten paciencia, solo estoy tratando de hacerte ver la cantidad de

motivos que tienes para elegir alguien que te ponga los cuernos, o alguien para ponérselos. Y casi todos los motivos son por lo mismo. No trabajaste tus heridas de la infancia. Y ojo con esto, ya que no te exime de que te sean infiel, pero créeme que reduce mucho la probabilidad ya que luego de trabajar tus heridas, aumentas autoestima y ya no eliges como antes. Eliges con otra vara. Esto es, ya no eliges con los patrones antiguos desde lo que sientes, más con las heridas ya trascendidas, eliges quien te conviene (para crecer y evolucionar)

Existen 3 pilares fundamentales en una relación de pareja:

El mundo de ambos: (uno para cada uno) En el mundo de ambos, ninguno jamás se puede meter en el mundo del otro salvo que uno de ellos lo permita, pero aun así no se puede cambiar absolutamente nada si no es de mutuo acuerdo. Son mundos completamente individuales. Ser como el agua y aceite, no se mezclan, no se invaden, se respetan sus espacios y sus límites. Cada uno tiene, su trabajo, sus espacios, sus amigos, sus hobbies, su dinero, sus objetos personales.

El mundo de la pareja: El mundo que se comparte y son la pareja el completo custodio de esos tiempos. Donde nadie de afuera puede venir a intervenir jamás. Mucho menos los padres de cualquiera de los dos.

El problema que se da cuando las cosas no son equitativas, es cuando uno de ellos decide renunciar a su mundo. Sea por presión o simplemente para “dedicarse” al

mundo del otro. En cuanto uno de ellos se mutila socialmente o en sus actividades para volcar su atención en el otro, entonces es ahí donde se desvirtúa una relación.

Una vez más caes en la auto infidelidad, cuando dejas de vivir tu vida por vivir la del otro, cuando dejas que el otro te mutila tus tiempos, tus espacios, cuando permites que tu pareja invada tu terreno y haga lo que se le plazca. Una vez más te estas siendo infiel a ti mismo.

Esto también pasa cuando la pareja decide tener hijos, y donde uno de ellos deja de vivir su vida para vivir a de los hijos. Entonces se pierde ese tercer mundo en pos de vivir para criar hijos. Muchos hombres sufren el desplazo dentro de una relación porque su pareja simplemente se dedicó a ser mamá, o mamá y mujer y olvidó ser pareja. El hombre simplemente lo ve como una traición, o sea como una infidelidad.

Recuerda, no existen ex hijos, existen ex parejas, no permitas que tu vida de madre te lleve por delante una relación. El tiempo con tu pareja como pareja es tan sagrado como el tiempo como papá o mamá y ningún hijo debe meterse en el medio. Trabaja tus culpas, tus heridas. No te auto boicotees con creencias que solo tú tienes.

Las parejas luego de mucho tiempo se ven apabullados por la rutina, y no hay nada más contraproducente para una relación de parejas que la constante y tortuosa rutina. De hecho, los hombres suelen caer más en eso que las mujeres, pero como en toda relación las cosas son mitad y mitad. He escuchado hablar de mujeres que se quejan que su pareja

ya no es la de antes, que ahora es aburrido/a, y es totalmente entendible al escuchar como la historia fue cada día, y de a poco, sumergiéndolos en una rutina. Pero créeme que, así como la mujer cree que su marido se volvió aburrido, el hombre piensa exactamente lo mismo, solo que no lo dice. Porque sabe que hay batallas que ya tiene perdidas antes de empezarlas, porque sabe que desatará los infiernos más grandes si tan solo se atreve a mencionarlo, entonces antes de caer en mirar para los costados a ver quién me puede levantar el ánimo, observa que tipo pareja tú estás siendo. O sea que oferta eres ante tu propia pareja para que te siga eligiendo y que no sea porque no queda otra, o por “más vale bruja conocida”. Si extrañas a tu pareja como cuando recién comenzaron, haz las mismas cosas que hacían cuando comenzaron. Detalles como regalos, salidas, arreglarse, invitaciones sexuales fuera de casa, etc, etc, etc. Encender lo que se apagó es el secreto si quieres volver a recuperar tu pareja, y lógicamente no caer en la infidelidad, o que la otra persona caiga. Y sabes por qué no sueltas a tu pareja?? Porque sabes en el fondo que cualquiera puede estar por encima de ti por lo que te has convertido

Los 5 puntos importantes en una pareja para mejorar.

1. Nunca tienes que perder la atracción. Dedícate un tiempo a tu cuidado personal, como te vistes, como te arreglas. Recuerda que tu pareja se fijó en ti por algo.
2. Empatía. Sabes cómo se siente tu pareja contigo? Te gustaría que algún hijo tuyo tuviera una pareja como

tu? Si no te gustaría entonces porque se lo impones a tu pareja? Te has visto a través de los ojos de tu pareja?. Recuerda que una pareja es para conocerte! O sea, ver como eres TU como pareja.

3. Comunicación. Si no te conoces a ti mismo, como vas a saber lo que quieres si no lo sabes comunicar? Por lo tanto, es fundamental conocerse para poder realizar pedidos, ofertas y promesas, para poder hacer reclamos asertivamente, para cuando faltes a un acuerdo o promesa sepas resarcir eso con holgura para que la relación y la confianza crezca, para no actuar desde la víctima, para hacer de tu relación algo rico de disfrutar, rico en el sentido de abundante. Discute, pero no pelees. Responde, pero no contestes. Se adulto, congruente. Comunica lo que deseas, lo que te gusta. Nada es obvio! No dejes que la otra persona adivine. Las cosas que te gustan se piden, se expresan. Nadie es adivino.
4. Individualidad y responsabilidad. Cada uno tiene su universo y juntos un universo en común. Nadie puede intervenir en el universo del otro y nadie puede intervenir en el universo de la pareja. Colaborarse en el mundo en común. Nadie ayuda a nadie, porque es responsabilidad de cada uno en un 50% por lo tanto no es ayuda, es responsabilidad.
5. Importancia. Siempre pero siempre tienes que darle importancia a tu pareja, siempre! Pero nunca por sobre ti mismo. Se responsable con lo que consideras

importante y antes de tomar decisiones, pregúntale, hazle sentir que su palabra vale. Hazle regalos, trata de estar en los detalles. Recuerda que muchas sutilezas hacen

Bien ahora vamos a ver algo importante.

Fidelidad viene del latín “fidelitas” que quiere decir “cualidad relativa a la lealtad o la fe” o sea algo que es de confiar, que es leal, y algo que es de confiar y que es leal, es algo íntegro, algo congruente. Y quien no se conoce a si mismo, quien no trascendió sus heridas por todo lo ya descrito en las 4 páginas anteriores de este capítulo, es una persona que no es leal, o sea no es fiel. Ves por qué es importante todo lo que hablamos antes? Ves porque es importante antes de entablar una relación, que seas completamente responsable de ti mismo y te conozcas, trasciendas y recién ahí cuando hayas aprendido a amar, puedas proyectar ese amor hacia afuera.

Cuando recién logres eso es cuando te darás cuenta el tipo de personas con las que te relacionabas.

Observa el modo en el que conoces a tu pareja. Si lo conoces a través de la infidelidad, que te hace pensar que luego no puede hacértelo a ti? Si lo conoces a través de una aplicación de citas, presta mucha atención porque en esos sitios, es como un baño público. Ahí entra de todo!. La mayoría es ganado herido y con esto no estoy diciendo que esté ni bien ni mal, sino que presta mucha atención lo que eliges.

Con esto estoy queriendo explicarte que de acuerdo a como haya sido tu vida, si trascendiste tus heridas de la infancia o no, va a ser el tipo de relaciones que tendrás hacia afuera. Entonces antes que nada eleva tu autoestima para que no te engañes a ti mismo/a y lógicamente menos puedan engañarte. Aun así, esto no te exime como dije anteriormente, pero créeme que reduce bastante la probabilidad, porque vas a elegir a alguien que es responsable y congruente como tú lo estas siendo contigo mismo/a.

Si estas en una relación en la que te es infiel tu pareja, déjame decirte algo. Eres lo suficientemente mediocre en tu manera de pensar si no te estas dando cuenta que solo una vez nomas te fue infiel. Solo una vez te puso los cuernos!, las otras veces tú fuiste cómplice, porque seguías autoengañándote que cambiaría. Tienes que darte cuenta que tú eres tan responsable como lo es tu pareja en lo que está sucediendo. El/ella por como es, pero tú, en tu nube de mediocridad, porque prefieres alimentar ilusiones antes que trabajar tus carencias. El/ella vive por como aprendió a vivir, el/ella vive como sabe, nada más. El/ella no “te hizo”, el/ella simplemente hizo. Es su manera de ser. Es lo que en su mundo cree que es válido y nada tiene que ver contigo.

Es tan simple como esto.

Para quien te arreglas cuando sales?

Para quien limpias tu casa?

Para quien te preparas en un gimnasio?

Para quien te pagas un psicólogo?

Para quien te pagas vacaciones?

Para quien vas a la peluquería?

Para quien te dejas la barba (solo para hombres no?)

A quien le tienes que ser fiel?

Pues entonces si todo es para ti mismo/a por que carajos crees que tienes que serle fiel a alguien si tienes que serlo contigo primero?. Y si no tienes principios, por los cuales creer, porque creciste en un hogar disfuncional donde tus padres eran infieles y tu aprendiste eso, pues aprende nuevos principios. Aprende por imitación, pero aprende siempre para ser mejor ser humano en la sociedad. Aprende para aumentar tu auto valía, aprende para aumentar tu autoestima, aprende para crecer y evolucionar. Aprende para poder amarte en paz y sanamente, para poder amar a los de afuera. Piensa en ti como una ecuación de división de varias cifras. Si de arranque comienzas con un error, por más mínimo que sea, toda la ecuación hacia abajo estará mal. Es tan simple como ese ejemplo. Se responsable con tu ser.

Actualiza tu escala de valores, hay valores que ya son obsoletos para las épocas en que vivimos. Además, los valores se deben actualizar dependiendo de tu estado. No son los mismos valores durante una soltería que durante una relación. O no son los mismos los valores con hijos que sin hijos. Te has puesto a pensar si haz hecho un update de tus valores? O simplemente los conservas como los heredaste? Si fuiste una persona infiel, no cargues culpas, en definitivas no

fuiste infiel a ti mismo, pues es lo que aprendiste. Solo fuiste infiel a tu pareja. Ten el valor civil y personal de abandonar esa relación si eres una persona congruente y estas haciendo cambios en tu vida o simplemente aprende a ser fiel contigo. Porque esa es la primera relación que tienes que sanar. Se fiel a tu presente, no a tu historia, lo que hiciste ya pasó, eras otra persona, otras ideas, y otros valores.

No eres infiel cuando estas con alguien solo porque te saco de tu casa?

No eres infiel acaso cuando estas en la cama con tu pareja y le finges orgasmos?

No eres infiel acaso cuando pones de excusa que tienes que estar cuidando todo el tiempo a tus hijos y los usas de excusa para no comportarte como una pareja?

No eres infiel acaso cuando finges desinterés por la persona que te gusta pero no avanzas porque “que va a pensar”?

No eres infiel acaso cuando te gusta alguien fuera de tu pareja pero no lo haces por miedo pero ganas no te faltan???

En serio te privas de hacer algo que te gusta solo porque no asumes las consecuencias de lo que realmente quieres? O sea, tan mediocre, devaluado/a e infiel eres contigo que prefieres la clandestinidad a vivir en paz?

El problema no es que seas infiel, el problema es que estás haciendo con alguien que no amas.

El problema no es que te sea infiel, el problema es que estas haciendo tu en esa relación. Qué estas tratando de justificar con tu inacción y baja autoestima? Qué tipo de

creencia tienes que la culpa no te deja evolucionar? Tan devaluado/a estas para seguir con alguien que no te es fiel pero que tú sabes que tu tampoco eres fiel tú contigo?

Hay una muy famosa frase muy mal traducida de la que hago referencia en el capítulo “Libertad y Deudas” donde frase dice. “Conoceréis la aletheia y la emuná os hará libres”. La aletheia es tu verdad oculta que tienes que conocer, para que puedas ahí emuná, emanar, la verdad desoculta, la nueva verdad, esa que te hará libre. Cuanto mas trabajes en tu verdad oculta más congruente te vuelves, y mientras más congruente, más fiel eres tanto en ti como para con los demás.

Cuando en la relación de pareja la insatisfacción sexual se acrecienta es riguroso entender esto. La sexualidad es única y exclusivamente responsabilidad de quien la vive.

Esto quiere decir que no se puede obligar, no se puede manipular, no se negocia, no es un bien de intercambio. La sexualidad es exclusiva de cada persona y cada persona tiene el derecho de satisfacerla como se le antoje. Y si eso es auto satisfacerse y la pareja lo abala, perfecto y si eso implica un tercero y la pareja lo avala, perfecto también y si uno de ellos decide buscarlo afuera ahí ya es de su exclusiva responsabilidad. Y si a ti eso no te gusta, ya sabes lo que tienes que hacer. Y si tu pareja no afloja, ya sabes lo que tienes que hacer. Siempre sabes lo que tienes que hacer si lo que quieres es conservar la integridad. Lo que no puedes es obligar a nadie.

Vamos a ponerlo así. Si tienes una planta que da peras, pero tú quieres manzanas, no importa cuantas veces la riegues, cuantas veces le cambies la tierra, cuantas veces la abones o le hagas el tratamiento que sea, siempre dará peras, ahora si lo que quieres son manzanas, pues deja la planta de peras en paz y búscate un manzano, pero por favor, deja esa planta en paz!!

Agota recursos, dialoga, mantén tu atractivo, ten empatía, intenta cosas nuevas, haz lo que creas que corresponde, con respeto, amor, pero si aun haciendo todo eso no estas conforme, pues es mejor que lo comuniques y aclares que no puedes trabajar por la felicidad de otra persona sin descuidar la tuya, y como no estas siendo feliz y no te puedes traicionar, es mejor dividir los caminos y cada uno por su lado.

Jung decía, mientras no vivas los infiernos de tus pasiones, no podrás decir que los trascendiste. Solo se puede ser honesto y fiel si primero se fue deshonesto e infiel, y por supuesto que todo comienza una vez más con uno mismo.

Solo puedes atraer lo que eres. Ocúpate de conocerte y luego veras como todo cambia. Como decíamos en coaching, “nada cambiaba, yo cambié, todo cambió”.

## Palabras finales

Como verás en este compendio de ideas y conclusiones solo he tratado de mostrar un punto de vista mas de los muchos que pueden haber. Si puedo decirlo por la experiencia vivida, que los ejemplos aquí expuestos son los que luego de una observación, he visto que mas han funcionado y pueden servirte o no, pero los he tratado de exponer conforme he aprendido de ellos y tomando de referencias grandes maestros de la psicología como Jung, William James, J. C. Escamillas, J. L. Parise, entre otros.

La tarea se resume básicamente a trabajar tu presente, enfocándote en tu futuro, resolviendo primero tu pasado. Considero fundamental, tomando la frase de Jung “nacemos originales y morimos copias” que, al trabajar nuestro pasado primario, aquel que va desde el nacimiento hasta los 10 o 12 años, es fundamental en el desarrollo de cada individuo.

Escuche una frase que dice, “nos pasamos el 90% de nuestras vidas tratando de salir de la cárcel que se creo en los primeros 10 años de nuestra existencia. O sea que en cada uno de nosotros se construye una persona que no es mas que la sumatoria de ideas, creencias, y temores de quienes nos educaron para pasar luego de los primeros 10 años de nacidos, buscando la manera de separarnos de todo eso que nos enseñaron. Es fundamental entender que el proceso de sanar nuestro pasado va a ser tan difícil como el tamaño de nuestro ego se nos interponga en el medio. Esto quiere decir que va a

ser tan difícil cuanto mas jodida sea nuestra infancia. Este proceso suele ser bastante corto si sometemos al ego y nos entregamos a un programa de ayuda de 12 pasos o un guía espiritual o un psicólogo transpersonal. Pero también puede ser extremadamente doloroso, por eso no cualquiera está dispuesto a pagar el precio de vivir una vida y no fingiéndola vivir.

Seguramente nos volveremos a encontrar en otro compendio de temas relacionados a manera de update, o upgrade de todo lo expresado hasta ahora. No obstante, siempre voy a recomendar buscar la ayuda de un profesional, pero exigiendo resultados. No inmediatos, pero si apelando a que te vas a escuchar mas a tu interior, si realmente te sientes cómodo con ese profesional y si realmente estas notando cambios en tu manera de vivir.

El camino de desarrollo personal, en un principio no va a ser agradable, por el contrario, todo será un caos, estaremos susceptibles, llorones, de mal humor y tensos, porque es normal sentirse así si estas arrancando lo que durante tus primeros años de vida te inocularon y que te acostumbraste a vivir hasta el día de hoy.

La vida será un caos, todo será una tormenta, te sentirás por momentos empoderado/a pero luego frágil y débil. Es normal, disfruta cada proceso, recuerda que el dolor que estas viviendo es para sanar. Como lo hace el dentista con el torno! Te provoca un dolor para sanar una herida que viene desde hace mucho tiempo.

No tomes decisiones importantes en momentos de emociones grandes, sean estas de enamoramiento como de ira, frustración, etc. Recuerda lo que hace un alcohólico bajo los efectos del alcohol, o un neurótico bajo los efectos de la ira. Es lo mismo.

Dedica tiempo a tu construcción. Aprende a rellenar los espacios dejados por las heridas. Rellena esos espacios con cosas para ti, para que cuando hayas trabajado lo suficiente, no tengas la necesidad de nadie más que de ti mismo, y sepas que de ahí en adelante, cuando elijas compartir tu vida con una pareja o con hijos o amigos, no lo hagas desde una necesidad, si no desde las ganas simplemente de compartir.

Espero que todo esto pueda servirte y sea algo de luz para tu camino. Haz que esa luz la puedas llevar solo y no dependas de estas palabras. Haz de esto parte de tu vida, y la luz sola se intensificará tanto, que sin querer iluminarás a otros.

Te abrazo y gracias

## AGRADECIMIENTOS

La lista de agradecimientos es extensa en mi primer libro, pero solo voy a nombrar algunos.

Primero a mi mismo. Por la construcción, por la responsabilidad y por el precio pagado por cada paso que se ha dado.

Al psicólogo José Carlos Escamillas porque gracias a él, el 50% de este libro tiene su repertorio de sabiduría. Gracias doc.

A mis padres y mis hermanos que se encargaron de moldear las heridas necesarias para poder trascender todo este camino.

A mis ex parejas que marcaron el camino mucho más profundo y por donde tenía que ir y yo me negaba a ver.

A mis hijos porque marcaron muchas veces un horizonte.

A mis amigos, Patricio Rodano, Matías Moretti, Osvaldo Benmuyal, por su incondicionalidad.

A mis detractores porque ellos me mostraron mas que nadie mis debilidades.

A vos que estas leyendo este libro y tienes muchas ganas de no sentir nunca mas este vacío en el pecho. ¡Gracias! ¡Gracias! ¡Gracias!