

# LOS 5 CLAVOS

DE MI ATAUD

Oswaldo J. Nadal



**COMO SANAR LAS HERIDAS DE LA INFANCIA**

# Los 5 clavos

DE MI ATAUD

*De Osvaldo J. Nadal*

*Nadal, Osvaldo Jorge*

*Los 5 clavos de mi ataúd : cómo sanar las heridas de la infancia / Osvaldo Jorge Nadal. - 1a ed. facsímil. - Guaymallen : Osvaldo Jorge Nadal, 2026.*

*Libro digital, PDF*

*Archivo Digital: descarga*

*ISBN 978-631-01-3374-4*

*1. Neuropsicología. 2. Autoestima. 3. Desarrollo Personal.  
I. Título.*

*CDD 158.1*

## Contenido

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| INTRODUCCION.....                  | 5   |
| EL ESTRÉS Y LAS ENFERMEDADES ..... | 14  |
| PRIMER CLAVO .....                 | 29  |
| SEGUNDO CLAVO.....                 | 39  |
| TERCER CLAVO .....                 | 46  |
| CUARTO CLAVO .....                 | 52  |
| QUINTO CLAVO .....                 | 56  |
| EN SINTESIS.....                   | 63  |
| LA SANACION.....                   | 69  |
| LA SOMBRA .....                    | 72  |
| CATARSIS Y GNOSIA .....            | 81  |
| ENTENDER Y ACEPTAR .....           | 87  |
| EL REGALO.....                     | 98  |
| HAZTE INDIVIDUO .....              | 104 |
| ALGUNOS CASOS REALES .....         | 115 |
| POR ULTIMO .....                   | 124 |
| Agradecimientos .....              | 127 |

## INTRODUCCION

*El día que nos dignemos a tocar el dolor que implica sanar las heridas de la infancia, vamos a dejar de sufrir*

*José Carlos Escamillas*

Las heridas de la infancia, o heridas primarias están como resultado de la necesidad emocional que tuvimos en nuestra infancia y lo que obtuvimos como resultado de esa necesidad, provista por nuestros padres o educadores.

Es decir, es un sistema de respuesta a los estímulos del mundo externo y como nosotros aprendimos a resolverlos conforme nuestras necesidades fueron satisfechas. O sea, como nos tuvimos que responder ante tales sucesos cuando éramos pequeños. Y esa respuesta, que se volvió totalmente automática, ha sido quien ha gobernado nuestras vidas desde entonces y es aun quien hoy toma algunas de nuestras decisiones.

No sé si lo has notado, pero tenemos pensamientos iguales hoy como ayer pero algunas decisiones parecen marcar un ritmo que por detrás nos dan como resultado lo mismo de siempre.

En el transcurso de un día, tenemos alrededor de 70mil pensamientos y el 90 % son los mismos del día anterior entonces es lógico que si los mismos pensamientos son los mismos de ayer que los de hoy probablemente tu vida no cambie nunca.

## TU PROGRAMACION MENTAL ACTUAL



Tu neuroquímica, hormonas, circuitos neuronales e incluso la expresión genética define como actúas, piensas y sientes y a todo esto se lo denomina "personalidad"

En neurociencia la ley de Hebbian dice que las mismas neuronas que reaccionan igual, se unen por eso con los mismos pensamientos vienen las mismas decisiones.

Por eso la mayoría de las personas al llegar a los 35 años se dan cuenta de que nada ha cambiado en su vida

Y que su programación mental está hecha en base a sus creencias, emociones y reacciones totalmente ya automáticas.

Cuando una persona decide cambiar y solo usa el 5% de su cerebro en contra del 95% restante predominante su condicionamiento dado por el pasado solo lo lleva a qué los pensamientos no pasen a la acción ya que es muy poco el impulso para lograr ese cambio (ejemplo las personas que dicen “estoy trabajando en eso y su vida sigue igual, aunque pasen los años).

Desde que te levantas en la mañana con la mente en blanco hasta que empiezas tu día, te das cuenta que inevitablemente volviste a pensar en los problemas que tienes que resolver y para eso es necesario irse al pasado que es donde ya estaban instalados estos problemas. Esto condiciona tu mente ya que estos pensamientos que están manejados por una neuro química (química cerebral) determinarán tu estado de ánimo.

Es ahí mismo donde tienes que entender que para cambiar tu futuro tienes que indefectiblemente cambiar o resignificar tu pasado, y eso lo logras únicamente en el presente. Porque, en definitiva, el futuro está definido por lo que hagas hoy.

## PROCESO DE CAMBIO



Cuando le preguntas a alguien por qué es de determinada manera, su respuesta probablemente sea "por qué viví tal o cual cosa en el pasado"

Las últimas investigaciones sobre la memoria afirman que el 50% de nuestros recuerdos no son reales. Esto quiere decir que de acuerdo a la emoción que nos una a un recuerdo va a ser el ancla que le pondremos a nuestro cerebro para recordar eso que pasó, pero esa misma emoción hará que en nuestra creatividad, agreguemos detalles que no siempre sucedieron. Ya que nuestra memoria puede borrarse fácilmente a medida que dejamos de recordar constantemente ese recuerdo, y lo rellena nuestra mente con imágenes no reales a fin de sostener la

emoción que lo habita. Esto también es en parte por qué no es el mismo cerebro hoy que a los 5, 7 o 10 años. Esto nos hace ver claramente que nuestro sistema de creencias y emociones están atados a un pasado que quizás no sea del todo tal cual nos contamos está historia y el RE sentir todos esos "recuerdos" nos condiciona nuestro comportamiento.

En las personas depresivas esto se nota aún más ya que los recuerdos poco alentadores condicionan notablemente su conducta, vislumbrando un futuro totalmente oscuro como sus pensamientos anclados en el pasado. Esto también condiciona tu salud física ya que como dijimos nuestro estado mental, altera la neuroquímica haciendo que nuestro cuerpo se exponga a patologías físicas como la diabetes, el cáncer, lupus, fibromialgias, etc. Ya que nuestro pensamiento condiciona la respuesta de nuestro cuerpo.

Ejemplo.

Una taquicardia puede ser la expresión de un sentimiento de miedo provocado por una situación, que altera nuestro ritmo cardíaco producto de la liberación en nuestro cerebro de una orden directa a las glándulas suprarrenales que liberen "adrenalina".

Esta emoción de "miedo" no importa si es real o no, nuestro cerebro interpreta como es algo que lo estamos

viviendo nuevamente y el impulso a responder no se hace esperar.

En mi primer libro hablé en el capítulo de Resentimientos sobre un hecho en particular donde aprendimos que no miramos ni escuchamos con los oídos o los ojos si no, con nuestro cerebro esto hace lógicamente una conexión directa con lo que estamos hablando ahora

Te volviste tan predecible que aun sabiendo que tendrías una relación con alguien nuevo en tu vida, el final era inevitable porque decidiste bloquear y anular todas las banderas rojas que detectaste en virtud no hacerte cargo de tu pasado o peor aún, no decidiste avanzar porque esas mismas banderas rojas fueron demasiado fuertes para seguir adelante y evitar nuevamente el sufrimiento. O sea que como sabías que tal o cual cosa no te gustaba, era exponerte una vez más al dolor por lo que decidiste abandonar y volver a intentarlo. Y es que a conciencia de que podrías sentir dolor, en lugar de trabajar en vos, era más fácil quedarte en la zona de confort teniendo en conocimiento que si no hay cambios radicales, no te expondrías a sufrir de nuevo, pero también sabias que no trabajar en tu pasado era condenarte a seguir viviendo como estabas viviendo, y así tu ego reconfortado en el no cambio, te obligaba a quedarte en tu realidad ya conocida.

Un hábito es un conjunto redundante, automático e inconsciente de pensamientos, comportamientos y emociones que se adquiere a través de la repetición

frecuente. Es algo que has hecho tantas veces que tu cuerpo sabe hacerlo mejor que tu mente inconsciente.

Ej: La posición de los dedos al hacer notas en una guitarra, el contestarle mal a alguien con quien traes broncas, el movimiento de los pies cuando manejas tu vehículo.

Todo está grabado ya en tu mente y los canales neuronales son reforzados conforme vas haciendo lo mismo una y otra vez. Si una persona ha estado viviendo la misma rutina durante mucho tiempo, ahora está viviendo en piloto automático y lo arrastra junto a su mente a un futuro predecible.

Cuando a esto le agregas las enseñanzas que recibimos de quienes nos criaron, nos terminamos transformando en autómatas decididos a repetir la vida de quienes nos educaron. Por ende, hemos dejado de ser nosotros y hemos perdido el libre albedrío ya que si al querer transformar algún tipo de creencias, nos invade el yugo por momentos insostenible, llamado “la culpa”.

Al perder el poder del libre albedrío nos hacemos eco de todo lo que nos sucede afuera, teniendo el control lo externo por sobre nosotros. Por eso cuando una persona está de mal humor, le preguntas el por qué, y te responderá que es por tal persona que hizo tal cosa y entrelineas te estará diciendo que esa persona, o circunstancia, está controlando sus emociones haciendo que él mismo se sienta “víctima de su vida”. O sea,

terminamos poniendo nuestro bien estar en lo que sucede afuera.

Aunque tengas la idea de que tuviste una infancia hermosa y plena, las heridas de la infancia las tenemos absolutamente todos, solo que muchas veces están ocultas bajo lo que creemos que es “amor”.

Existe un concepto introducido por Jacobo Grimberg (neurofisiólogo y psicólogo) en el que se denomina “latiz” y se refiere a una red o malla de energía infinita que, según su teoría, contiene toda la información del universo. El cerebro actúa como un "traductor" de esta red, utilizando la actividad neuronal para organizar la energía y crear la realidad percibida por cada individuo.

### **Características de la Latiz según Grinberg**

- **Red de información:** Es un campo informacional que contiene la información de todo lo que existe, similar a un código de programación.
- **Energía infinita:** Se describe como una energía infinita donde ni se crea ni se pierde, solo se transforma.
- **Estructura del universo:** No es una construcción estática, sino que se mueve, y es fundamental para la estructura del cosmos.
- **Conexión entre mentes:** Se cree que la Latiz permite la conexión entre las mentes a través de la

resonancia o "sinergia", lo que explicaría fenómenos como la telepatía.

### **Cómo se relaciona con la percepción de la realidad**

- **El cerebro como traductor:** El cerebro no capta la realidad en su forma pura, sino que la interpreta y la distorsiona, creando una versión subjetiva de ella. Es decir, depende de la interpretación de cada individuo
- **Creación de la experiencia:** La realidad que percibimos es el resultado de la interacción entre esta red universal (la Latiz) y nuestra actividad cerebral. Es decir, de cómo reaccionamos ante los estímulos del universo que nos rodea.
- **Realidad colectiva vs. individual:** La percepción común de la realidad se debe a que los cerebros han evolucionado para interpretar los estímulos de manera similar. Sin embargo, una mayor "sinergia" con la Latiz implicaría una mayor coherencia entre el estímulo y la percepción

## EL ESTRÉS Y LAS ENFERMEDADES



Se puede definir el estrés como un estado de tensión mental o emocional resultante de circunstancias adversas muy exigentes. Pero ¿cómo los diferentes tipos de estrés causan efectos a largo plazo en nuestro cerebro y cuerpo? el estrés usualmente se crea cuando no podemos predecir un resultado futuro. Cuando sentimos que no podemos controlar una situación o cuando tenemos la percepción de

que hay una amenaza, un peligro, o la percepción de que algo está a punto de empeorar en nuestra vida. Es posible que no puedas controlar todo lo que sucede en tu vida o en el mundo exterior, sin embargo, es posible aprender a gestionar tu mundo interno de pensamientos y emociones para lograr hacer algunos cambios importantes en tu vida.

Existen tres tipos de estrés, el estrés físico, el estrés químico, y el estrés emocional.

- El estrés físico: son cosas como lesiones, accidentes, heridas, caídas.
- El estrés químico: gripe, bacterias, virus, niveles de azúcar en la sangre, toxinas en los alimentos
- El estrés emocional: tragedias familiares, criar niños siendo soltero o estar atascado en el tránsito y todos esos distintos factores estresantes, bien sea físicos, químicos o emocionales, golpean tu cerebro como así también tu cuerpo y los desequilibran.

De hecho, la definición de estrés es, cuando el cerebro y cuerpo salen de la condición de homeostasis (*capacidad de un organismo para mantener un ambiente interno estable y constante*)

La respuesta al estrés es lo que hace tu cuerpo de forma innata para volver al orden. Cuando tú o cualquier organismo en la naturaleza comienza a percibir peligro o amenaza en su entorno externo, activas el sistema

nervioso primitivo llamado sistema nervioso de lucha o huida y cuando la persona o el organismo percibe ese peligro, el cuerpo comienza a movilizar de forma innata enormes cantidades de energía y recursos.

Toda la energía se moviliza para poder adaptarse al estrés del medio ambiente, entonces comenzamos a consumir los recursos vitales del cuerpo para poder sobrevivir a la condición en el mundo exterior.

Todos los organismos en la naturaleza pueden tolerar el estrés a corto plazo, ya sea un ratón perseguido por un gato, o un ave siendo acechada por un águila. En el momento en que el organismo percibe el peligro activa el sistema de emergencia y hay una descarga de Adrenalina por parte de las glándulas suprarrenales, al torrente sanguíneo, entonces, se produce una excitación tanto en el cerebro como el cuerpo por lo que esos químicos alteran nuestra conducta normal. Ya en ese estado de supervivencia activamos el sistema nervioso simpático o lo que se llama el sistema nervioso de lucha o huida y nuestras pupilas se dilatan, se deja de producir saliva, aumenta nuestra frecuencia cardíaca, aumenta nuestra frecuencia respiratoria, la sangre se envía a las extremidades con más fuerza y no a los órganos internos pues es hora de correr es hora de pelear o de esconderse. Ahora, si luego de este episodio de miedo, pasados unos 30 minutos después, la respuesta al estrés comienza a apagarse y el cuerpo vuelve al equilibrio. Luego de una

respuesta al estrés muchos organismos necesitan descansar y recuperarse porque el cuerpo tiene que volver a ponerse en línea, regenerarse y conservar energía.

¿Qué pasaría si te persigue un león? Se activa el sistema nervioso primitivo llamado sistema nervioso de lucha o huida en el momento en que percibes esa amenaza. Huyes del depredador y como medio de supervivencia es una excelente adaptación. Pero qué pasa si el depredador está acechando fuera de la cueva esperando a que salgas a buscar comida? podríamos decir que tu capacidad para mantener una cierta respuesta al estrés se extendería, pero y si no hay ningún león fuera de la cueva, pero es tu compañero de trabajo o tu suegra o tu jefe o el tránsito, y resulta que lo que fue una gran adaptación se vuelve en contra, porque cuando activas la respuesta al estrés, si no puedes apagarla, termina en desarrollar alguna enfermedad, porque ningún organismo puede vivir en modo de emergencia durante un tiempo prolongado.

Reflexiona conmigo si sigues utilizando la energía por alguna amenaza en tu mundo exterior, sea porque no llegas a fin de mes, porque no tienes animo de nada, o porque tienes una pareja o hijos a los que hay que complacer, no habrá entonces energía en tu mundo interior para crecer y repararte. Piensa en el sistema nervioso simpático como el sistema de emergencia, como el acelerador de un automóvil, el otro sistema nervioso llamado sistema nervioso parasimpático es el sistema

nervioso de la relajación, de la regeneración y del metabolismo. Si una persona vive en un estado de estrés constante y como un adicto, está condicionado por la excitación de esos químicos, con el tiempo comenzará a usar los problemas y condiciones en su vida para reafirmar su condicionamiento o su adicción a esa emoción.

Estamos tan condicionados a esas sustancias químicas que tal, como un drogadicto, necesitamos el empleo malo, la relación mala, la situación difícil, en nuestra vida para seguir recibiendo esa descarga de adrenalina y seguir recibiendo ese torrente de energía. En cierto sentido la gente se vuelve adicta a una vida que ni siquiera le gusta debido al tamaño de la neocorteza (zona del cerebro encargada del razonamiento).

En un estudio en Estados Unidos, hecho por el Doctor, Joe Dispenza, se comprobó que los efectos a largo plazo de las hormonas del estrés presionan los

botones genéticos que causan enfermedades, por lo que tú puedes activar la respuesta al estrés solo con pensarlo y significa entonces que tus pensamientos literalmente te pueden enfermar.

Muchas enfermedades son creadas por el sistema inmune que se suprime, en lo que llamamos enfermedades inmunodeprimidas, desde el cáncer a la esclerosis múltiple, lupus, artritis reumatoidea, alergias alimentarias, sensibilidades alimentarias, etc. todas estas, son causadas por un sistema inmune debilitado.

Te hago una pregunta, si tus pensamientos pueden enfermarte, ¿es posible que tus pensamientos puedan curarte?

EL Dr. Joe Dispenza hizo una investigación en la que tomó a 117 personas, él quería medir sus niveles de cortisol, (qué es la hormona del estrés) y otro químico llamado la inmunoglobulina (que es parte del sistema de defensa principal del cuerpo contra bacterias y virus) tras someter a los participantes a cuatro días de estrés, se pudo medir de manera muy elevada los niveles de cortisol y muy por debajo de lo normal la inmunoglobulina, lo cual esa barrera contra bacterias y enfermedades deja expuesto a nuestro cuerpo haciéndonos exponer nuestra salud. Luego se les pidió que reemplazaran emociones como ira, frustración, odio, violencia, agresión, competencia y miedo. (esos pensamientos hacen derivar en cortisol y otros químicos que son las sustancias que se derivan de las hormonas del estrés) por emociones elevadas, emociones sinceras, como gratitud, aprecio, amabilidad, cuidado, amor por la vida, alegría por la existencia, y se les pidió que lo hicieran por 10 minutos al día. La idea era que puedan abrir su corazón y comenzar a sentir esas emociones elevadas. Al finalizar los tres días y medio se volvió a medir los valores y en su sistema inmune los niveles de inmunoglobulina aumentaron, en tanto que el cortisol descendió. un 16,25%. Entonces, en resumen, sus hormonas del estrés disminuyeron y su sistema inmune se

activó. En gran medida esto significa que cuando comienzas a hacer un cambio en tu forma de pensar y en cómo te sientes, esas emociones elevadas comienzan a restaurar y reparar el sistema inmune.

Al perseguirte un depredador toda tu atención está en tu entorno exterior, a dónde vas, a qué lugar necesitas moverte, qué objeto necesitas pasar, y cuando estás bajo el efecto de esos químicos estás pensando en el tiempo, cuánto tiempo tengo para llegar ahí, Entonces es en el cuerpo, el medio ambiente y el tiempo donde pones tu atención, es donde pones tu energía, entonces tiene sentido que si toda tu atención está en el cuerpo, está en tu entorno y en el tiempo, ya que estás poniendo toda la atención en esta realidad tridimensional, tienes que jugar según las reglas de esta realidad. Cuando las personas están bajo el efecto de esos químicos extraen el campo invisible de energía que rodea su cuerpo, esta fuerza vital y la utilizan para hacer químicos y el campo alrededor de sus cuerpos se encoge, se convierten en más materia y menos energía, más partículas y menos ondas. Las mismas hormonas del estrés aumentan nuestra sensibilidad a los sentidos para que nos volvamos materialistas de ese mundo en el que estamos batallando. Cuanto más alterados nos sentimos por esa respuesta al estrés o por la reacción emocional de alguna amenaza o peligro, más estrechamos nuestra atención sobre la causa o el objeto. Es por eso que cuando hacemos eso de repente solo nos

estamos enfocando en la materia y así con el tiempo la gente se engancha o se habitúa a reducir su enfoque. Cuando vives en modo de emergencia, no es momento de crear, no es momento de abrir tu corazón, no es momento de aprender algo nuevo, no es momento de quedarse tranquilo y reflexionar. Mientras más personas estén condicionadas o sean adictas a las hormonas del estrés, mayor será su atención en la materia, más comienzan a experimentar la separación de todos y de todo. Ahora si el estrés se crea por la sensación de estar perdiendo el control de tu vida, que no puedes predecir un resultado, o tienes la percepción de que algo o alguien está causando que las situaciones empeoren en tu vida, entonces vives diariamente con las hormonas del estrés. Es así que lo que intentamos es tratar de controlar todo en nuestra vida. Cuando sentimos que perdemos el control, tratamos de predecir el próximo momento en función de nuestros recuerdos del pasado, eso significa que las personas bajo estrés anhelan lo conocido, tratan de volver a lo familiar porque en la supervivencia lo desconocido es un lugar aterrador. Si pensamos en que tenemos que pasar por una calle oscura, como perdemos el control de nuestro poder de ver, para anticiparnos al peligro, nos genera desconfianza y miedo, entonces entramos en modo de supervivencia, o simplemente evitamos atravesarla.

La mayoría de las personas viven en supervivencia. Cuando reaccionas a alguien o algo hay un periodo

refractario de sustancias químicas que se crea a partir de tu reacción emocional, si no sabes cómo regular o detener esta reacción emocional y mantienes esa misma reacción durante horas o días, a eso se lo llama “estado de ánimo”, en cambio, si mantienes ese periodo refractario durante semanas o meses se le llama “temperamento” y si mantienes esa misma reacción emocional durante años se le llama “rasgo de personalidad”

Las personas que poseen rasgos narcisistas son las que mantienen su estado de ánimo durante mucho tiempo, haciendo que se forme así su temperamento y por ende, termine definiendo su “rasgo de personalidad”.

Entonces la mayoría de las personas es definida por experiencias del pasado, y ahora que entiendes que el estrés es cuando el cerebro y el cuerpo se desequilibran y entiendes que los daños del estrés presionan los botones genéticos y crean enfermedades, surge la pregunta. ¿Hay alguien o algo por lo que valga la pena vivir en ese estado?

Si las personas viven con estrés crónico y están consumiendo de ese campo invisible de energía que rodea su cuerpo y este está movilizándolo esa fuerza vital para generar sustancias químicas, el campo alrededor de su cuerpo se reduce y se sienten más como materia y menos como energía, más como partículas y menos como ondas, se sienten separadas o desconectadas de todos y de todo en su vida. Cuando eres materia tratando de cambiar la

materia tiendes a forzar resultados, controlar resultados, y predecir resultados, entonces solo tenemos cierta baja cantidad de recursos. Cuando tratamos de cambiar la materia manipulamos, nos esforzamos, esperamos, deseamos, porque estamos experimentando separación. Si tu materia está tratando de cambiar la materia y toda tu atención está en tu cuerpo, el entorno y el tiempo, entonces todo lo que creas en tu vida llevará más tiempo, porque tendrás que mover tu cuerpo a través del espacio y cuando mueves tu cuerpo a través del espacio te tomará aún más tiempo obtener lo que deseas. Podrías desear una casa, un nuevo auto, una nueva experiencia, unas nuevas vacaciones, pero deberás arrastrar tu cuerpo al trabajo todos los días para ganar dinero para pagar esas cosas. Y sí, puedes lograr tus objetivos, pero, puede que debas trabajar más duro y tomarte algún tiempo para lograrlo.

Hay otro estado mental y corporal en el que puedes vivir y se llama y “vivir en creación”, que es justamente lo contrario a vivir en la supervivencia. Si las hormonas del estrés crean incoherencia en el cerebro, así como incoherencia en el corazón, lo que descubrimos cuando la gente vive en ese estado es que, qué tal si tuviera la capacidad de pasar de un enfoque limitado o convergente a lo que se llama enfoque divergente, enfoque amplio o abierto, es que resulta que cuando la gente le resta atención a su cuerpo, cuando quitan su atención de las personas en sus vidas, cuando ya no prestan atención a las

cosas que poseen, como su teléfono celular, su computadora, su auto, no están pensando en el lugar al que necesitan ir, en lugar de donde están sentados y no están pensando en el tiempo en sí mismo, entonces redirigen toda su atención y su energía fuera de esta realidad tridimensional. Como no le prestan atención a eso tiene sentido entonces que comiencen a cambiar su estado cerebral

Hemos enseñado a la gente a ampliar su enfoque, cuando abren su enfoque y no perciben nada más que espacios, cuando abren la conciencia y se sintonizan con la energía o la frecuencia y en lugar de exponer su atención en la materia, ponen su atención en la energía, el acto de abrir su conciencia, les hace dejar de pensar dejar de analizar, y si ya no están pensando y ya no están analizando entonces ya no están activando esos circuitos en el cerebro. De pronto comienzan a ralentizar la actividad cerebral y a ir más allá de su mente analítica, y a medida que suprimen la neocorteza el banco de memoria de la historia que se cuentan, comienzan a suprimir todo lo conocido en su realidad tridimensional y apagan la neocorteza, comenzando a regular las ondas cerebrales y a ralentizarlas. Es entonces que de repente sucede algo mágico, el acto de abrir su conciencia hace que varios compartimientos del cerebro que habían estado subdivididos como una casa contra sí misma, comiencen a sincronizarse, comiencen a unificarse, empiezas a ver

neuronas que se van uniendo a comunidades más grandes de neuronas, y lo que fue un cerebro incoherente, comienza a ser más organizado y más coherente.

*“Debo empezar a creer en mi futuro más de lo que he estado creyendo en mi pasado.”*

Entonces es posible que pueda comenzar a hacer esos cambios significativos, y cuando empieces a superar las hormonas del estrés y le enseñes a tu cerebro y a tu cuerpo cómo crear coherencia, el efecto secundario es que comenzarás a vibrar en otro estado, y tus enfermedades comenzaran a sanar.

Un estudio dentro de los 117 casos tomados, el de una mujer que había desarrollado una enfermedad en la tiroides y visión doble, comenzó a notar mejoría no solo en sus niveles de hormonas tiroideas si no que también en su visión. Su cerebro y su cuerpo nuevamente vuelven a la homeostasis. Con el tiempo y este continuo entrenamiento basado básicamente en la gnosia, la meditación y un cambio de su estado de supervivencia al de creación, esa mujer se curó de la condición que padecía, porque su sistema nervioso autónomo volvió a hacer su trabajo de crear orden y equilibrio.

Cuando vivimos en dos estados, de mente y cuerpo, vivir en supervivencia es vivir en nuestro estado animal y cuando vivimos en estrés el cuerpo está contraído debido a que utilizamos muchos de los recursos de nuestra química

y experimentamos catabolismo o descomposición de los tejidos. Al estar el cuerpo en ese estado, hay enfermedad o desequilibrio. Las emociones de miedo, ira, tristeza, son las principales emociones de supervivencia, el “yo” viene primero. Cuando vives en ese estado toda tu atención está en tu entorno, está en tu cuerpo, está en el tiempo, siempre hay energía perdida. En el sistema estamos viviendo en modo de emergencia, estamos enfocados estrechamente, o enfocados en objetos, experimentamos la separación, determinamos la realidad con nuestros sentidos. Si no podemos verlo, no podemos olerlo, no podemos probarlo, no podemos escucharlo, no podemos sentirlo, no existe. Estamos viviendo por causa y efecto. Esperamos que el entorno cambie para darnos alivio de la incomodidad que sentimos dentro de nosotros. En supervivencia y estrés no vemos muchas posibilidades porque no es momento de crear, el cerebro y el corazón funcionan en un estado incoherente y en supervivencia anhelamos lo conocido porque lo desconocido es un lugar demasiado aterrador

Ahora cuando comenzamos a crear, el estado creativo o también podríamos llamarlo el aspecto divino de nosotros, el cerebro y el cuerpo regresan a la homeostasis, entonces hay expansión de energía, liberación de energía de los tejidos, el cuerpo entra en anabolismo o reparación. Hay salud, hay orden, regeneración en el cuerpo, las emociones elevadas y sinceras como el amor, la alegría, la confianza,

el conocimiento, y la gratitud comienzan a movilizar todas esas nuevas sustancias químicas que comienzan a reparar y regenerar nuestros tejidos.

Cuando estamos en ese estado sincero tendemos a ser menos egoístas y más desinteresados, ya no tenemos la atención en nuestro cuerpo, en las cosas y personas en nuestra vida, en el entorno, ni en el tiempo, la energía siempre se crea en el proceso creativo, hay crecimiento y reparación, ampliamos o abrimos nuestro enfoque y cuando lo hacemos de forma apropiada nos sentimos menos separados y más conectados con algo más grande. Empezamos a imaginar y soñar con una realidad más allá de nuestros sentidos, Ahora estamos interesados en causar un efecto. Vemos todas las posibilidades en lugar de las limitadas, el cerebro y el corazón entran en coherencia y ahora lo desconocido se convierte en la aventura. ¿Por qué es eso importante? porque si vamos a crear algo nuevo en nuestra vida debemos anhelar lo desconocido.

Este libro, ya sin tanto tecnicismo te llevará en un recorrido por los 5 clavos de tu ataúd que no son más que las 5 heridas de la infancia, las cuales, se dan desde que naces, hasta los 13 o 14 años y cómo ellas determinaran tus elecciones el día de mañana si no haces algo por resignificarlas hoy.

Conectar con nuestras heridas es conectar con quien realmente somos y no con quien hoy creo que soy.

*“Conócete a ti mismo” Sócrates*

# PRIMER CLAVO

## EL ABANDONO



Es la herida mas frecuente, es la que cargamos absolutamente todos sin darnos cuenta y es la que hace que tengamos reacciones de apego a las cosas y las personas, ya que está íntimamente ligada a la energía materna.

La energía materna, es la energía de contención, de calor, de abrigo, de cuidados, de afecto y está relacionada con la “zona de confort” ya que es fundamental para el niño y su psique, sentir esa energía desde los primeros momentos de su vida. Esta energía que recibimos cuando somos bebés está manifestada por el intercambio social que tiene la criatura con su madre, pero ni bien llega el momento de

pasar de dormir con la mamá a dormir en su propia habitación es donde recibimos el primer golpe de “abandono”.

Es inevitable que la criatura no sienta miedo, que a sabiendas de lo que representa el momentáneo desapego a la madre para el niño es vivido con una sensación de abandono. Y es fundamental que esto ocurra pues su primer desapego debe ser necesario para madurar estados mentales entendiendo que la vida va más allá de la contención ejercida por mamá. Y forma parte fundamental de la estructura del primer escalón en su autoestima puesto que aprender a desenvolverse solo en momentos de descanso lo hace un poco más libre.

Una mamá con su pareja, tenían a su hijo recién nacido, el cual a veces dormía en la cama en el medio de ambos. Pero a veces lo llevaban a su cama que estaba al costado de la de ellos. Mientras fueron pasando los días la contención materna y paterna estaban totalmente presentes, pero llegó el momento en que, al tener determinados meses de haber crecido, el niño escucha a su papá decirle:

- Esta noche dormirás en tu habitación porque ya eres un niño grande.

Esto el niño lo toma como algo a gusto ya que se siente validado por su crecimiento hasta que llega el momento de hacerlo y es cuando el pánico se apodera de él. Su zona de confort entra en choque con el mandato de su padre y no puede evitar reflejarlo en su conducta a través de un

berrinche. Es ahí donde la madre con toda la energía materna que posee siente compasión por ese estado, pero debe saber que la orden de papá es tan importante como la de mamá por lo que no puede anular o no debería anular la orden dada puesto que sabe que es para su desarrollo personal como también para cuidar nuevamente de la intimidad de la pareja.

Es ahí donde la decisión se transforma en una bisagra ya que si la mamá posee herida de abandono también (que es lo mas probable) si toma la decisión de hacer caso omiso a la orden de papá no solo anula su mandato si no que la criatura comienza a aprender que la manipulación es una herramienta importante para conseguir lo que su ego desea.

Te estarás preguntando si el ego en un niño existe, y la respuesta es que sí. Parafraseando líneas de mi primer libro, tienes que recordar que los niños nacen con ego, y es su única herramienta de comunicación hacia el exterior, ya que a través de él y la dependencia absolutamente sana en ese momento con su mamá le enseña que a través del llanto se satisfacen sus necesidades, independientemente que mamá tenga otros hijos, o que tenga que quehaceres o trabajo donde ir. Entonces esa dependencia y ese ego que el niño posee es una herramienta absolutamente útil a la hora de sobrevivir.

Si mamá no accede al pedido del niño, el niño sufre inevitablemente el segundo abandono, donde se siente que

tiene que enfrentar por sí mismo la soledad de la noche, pero si la madre hace caso omiso a la orden del padre, no solo está invalidando al padre si no que procrastina en la criatura el poder desarrollar la habilidad de transitar esas noches de soledad por sí mismo lo cual retrasa su maduración.

Luego el abandono puede venir por parte de ambos padres puesto que tienen que involucrarse hoy en la vida laboral, lo cual reduce considerablemente el tiempo en que el niño estará bajo la contención de su madre.

Muchas veces papá no esta presente en la relación con el bebé por lo cual, al crecer sin él, no detecta dicha ausencia, mas cuando comienza a relacionarse con sus pares en la escuela, nota la diferencia y no solo se activa la herida del abandono, si no que la acompaña otras dos más como la traición y la injusticia, ya que al ver a sus compañeros que sus padres están presentes el niño se cuestiona el por qué no le pasa lo mismo a él.

También sucede cuando al reincorporarse a la vida laboral mamá, se ve obligada a dejar a su hijo/a en una guardería o bien con sus padres y/o suegros. Esto también es vivido por la criatura como abandono.

Otra forma de generar la herida de abandono es cuando papá y mamá están presentes físicamente pero totalmente ausentes en lo emocional. Muchos padres están en casa con sus hijos a los fines de cuidarlos, mas no de educarlos,

y resulta que mamá estaba presente, pero todo el día ocupada con los quehaceres de la casa, atendiendo a papá, hermanos, o cuidando de sus propios padres. Mamás y papás que estaban en casa, pero su depresión o su propia codependencia emocional hacían que ellos estuvieran pendientes de otra cosa y no de sus hijos. Además, como el niño es aún dependiente de sus padres, éstos les daban un teléfono celular, una tablet o juguetes para que dejaran de estar molestando y no se daban cuenta que ese niño o niña estaba esperando que lo tomen en cuenta.

El peor miedo de un ser humano es el miedo a sentir que no es suficiente o es ignorado para esa o esas personas que ama. Cuando el bebé nace, y en los primeros meses de vida, el bebé muchas veces vomita, escupe o hace sus necesidades sobre su madre o padre y ambos lo siguen amando, pero porque están bajo los efectos de drogas naturales como la oxitocina. Mas conforme va creciendo la criatura y los niveles de drogas en la sangre de los padres va descendiendo el niño comienza a notar que le dan menos atención. Hasta que un día ese niño comienza a caminar y todos voltean a verlo y a celebrar su triunfo, y es ahí donde el niño aprende a que tiene que hacer cosas para sentir reconocimiento y ser validado por sus padres. Necesita hacer cosas para no ser ignorado. Porque mas que un regaño o un castigo, mucho más fuerte es el sentir que eres ignorado. Entonces comienzas a construir un personaje que no eres tú mismo, si no un ser complaciente para sentirte que eres amado y tomado en cuenta.

Una madre embarazada que está gestando, tiene otras prioridades a la hora de continuar con la crianza de su hijo, al igual que si ese embarazo ha culminado con el nacimiento de otro ser humano, lo cual indica que la atención más plena se la dará a quien resulte más vulnerable. También una mamá que rehace su vida con una pareja nueva, provoca la herida de abandono al notar, el niño o niña, que su madre ha vuelto su atención a algo que considera más importante que él.

Un papá que no está acostumbrado a demostrar afecto, es notablemente una ausencia importante para un hijo, sobre todo al compararse con sus pares y ver que otros papás si proporcionan muestras de afecto y contención. Estos papás probablemente no saben cómo demostrar algo que ellos tampoco vivieron en su infancia por lo que ven como algo natural no dar cariño y contención a sus hijos. Entonces no podemos dar lo que no hemos recibido, porque desconocemos como hacerlo o simplemente porque la sociedad marca a veces diferencias extremas entre varones (si el papá tiene un hijo y no una hija), haciendo que muchos hombres elijan no dar afecto a sus hijos para no sentirse vulnerables o desafiados en su hombría.

Un papá o una mamá que decide separarse de su pareja, ya sea porque se terminó la relación o simplemente porque tuvo que irse a trabajar lejos, inevitablemente creará la herida de abandono en su hijo/a y aún peor será si alguno de ellos vuelve con intermitencias, puesto que la ansiedad

que vivirá ese niño/a se incrementará al creer que está siendo abandonado una y otra vez.

Otra dinámica que suele darse es cuando algunos de los progenitores caen en una enfermedad o fallece. Esta sensación de vacío que experimenta el niño, no solo activa la herida de la injusticia (que veremos más adelante) si no que lógicamente la del abandono también.

En el ámbito de la escuela, cuando un niño tiene un acto en la escolar o en sus actividades deportivas, si los padres no deciden participar, sucede también lo mismo ya que el niño busca la validación constante de quienes lo crían y educan. Como cuando te traen la tarea del día, o algún dibujo que hicieron, cuando hacen travesuras el mensaje implícito es “ténganme en cuenta” “régame o pégame, pero no me abandones”.

Estas dinámicas son muy comunes y no implica que nada lo que se ha comentado hasta ahora se pueda evitar. Solo podemos desde nuestro lugar de padres dar contención para que dichos sucesos los pueda transitar con la seguridad y absoluta responsabilidad nuestra de hacerles sentir que, aunque esto tenga que suceder, nosotros como padres no los dejaremos de lado.

## Consecuencia de la herida de abandono

Consecuencias emocionales y psicológicas:

- **Baja autoestima y miedo al rechazo:** La percepción de no ser amado lleva a una baja valoración personal y un temor constante a ser abandonado por otros. Celos.
- **Ansiedad y depresión:** El miedo a perder un vínculo afectivo provoca una tensión emocional constante y una sensación de alerta que puede derivar en ansiedad crónica o depresión. Vivir en un constante futuro que no existe o melancolizado en un pasado que no saben resignificar.
- **Sentimiento de soledad crónica:** A pesar de estar con otras personas, puede existir un sentimiento persistente de soledad. Aceptan cualquier tipo de relación con tal de no sentir el vacío que llevan dentro.
- **Perfeccionismo y autoexigencia:** La necesidad de complacer y ser aceptado puede llevar a un perfeccionismo excesivo y una gran exigencia consigo mismo.
- **Dificultad para gestionar emociones:** La falta de atención emocional en la infancia dificulta aprender a regular las propias emociones en el futuro.

## **Consecuencias en las relaciones interpersonales**

- **Dependencia emocional:** Se tiende a buscar constantemente apoyo y validación externa, sintiéndose incapaz de valerse por sí mismo. Dan todo con tal de que no los dejen y se olvidan de ellos mismos. Soportan infidelidades, malos tratos, agresiones activas o pasivas, (comentarios, violencia económica, golpes) enfermedades, etc.
- **Dificultad para establecer límites:** Hay problemas para decir "no" o defender las propias necesidades, y se puede ser invasivo con los demás. Permitir que lo violenten en su intimidad, o violentar la intimidad de otros.
- **Necesidad excesiva de aprobación:** Se busca la aprobación de los demás para sentirse bien, lo que puede llevar a complacer o evitar la confrontación.
- **Miedo al compromiso:** Se puede evitar el compromiso en las relaciones para no revivir el dolor del abandono. Aún de grandes puede suceder que luego de una relación afectiva, decidan no volver a tener otra validando la "soltería" como zona de confort escondiendo el miedo real al compromiso
- **Comportamientos de evitación:** Se evitan situaciones que puedan recordar experiencias de abandono pasadas.

- **Tendencia a victimizarse:** Se puede dramatizar o victimizarse para obtener la atención que se necesita. Se comunican a través de la queja, no se responsabilizan de sus actos, el culpable es siempre otro.

### **Consecuencias en el comportamiento**

- **Auto abandono:** Se puede descuidar las propias necesidades y deseos para evitar el riesgo de ser abandonado por otros. Son presas fáciles de los narcisistas.
- **Comportamientos de complacencia:** Se suele hacer de todo para complacer a los demás, aunque eso signifique descuidar los propios deseos.
- **Dificultad para tomar decisiones:** Se busca la aprobación de los demás para tomar decisiones por miedo a equivocarse solo. Al buscar validación constante son las típicas personas con baja autoestima que hacen preguntas como - ¿Me veo bien?
- **Riesgo de abuso de sustancias:** El dolor emocional y la ansiedad pueden llevar al consumo de sustancias como una forma de escape. Crean dependencia, las vías de escape pueden ser tan variadas como alcohol, drogas legales e ilegales, comida, juego, e incluso la más nueva que es la adicción a las pantallas.

## SEGUNDO CLAVO

### EL RECHAZO



Otra de las heridas más comunes es el rechazo, la cual va de la mano por lo general con la del abandono puesto que el comportamiento adulto es muy similar como consecuencia de ambas heridas y esto se debe a varios factores, entre ellos los que citaremos a continuación.

Los embarazos no deseados, o las preferencias de sexo.

En las preferencias de sexo, cabe recalcar que es cuando nuestros padres desean que el hijo que viene en camino sea de determinado sexo y esto no sucede. Mientras que

muchos otros casos vienen de hijos no deseados. Donde estos no solo sufren a veces abandono si no rechazo también. También dentro de las preferencias suele estar el color de piel. Donde algunos padres querían que su hijo tuviera un color destino al que deseaban.

Ej. Cuando padres quieren hijos rubios y nacen morenos, o viceversa

Dentro de los hijos rechazados, están no solo los no deseados si no también aquellos que son hijos de relaciones prohibidas o abusivas.

Este último grupo son los que más sienten este tipo de heridas debido a los constantes rechazos por alguno o ambos progenitores.

Las parejas casadas, donde alguno de ellos tiene una relación paralela, al traer un hijo al mundo en esa relación “a escondidas” es probable que algunos de ellos lo rechace, o mucho peor, decidan tenerlo para luego manipular con ellos la vida del o la amante.

Las relaciones incestuosas o también las abusivas forman parte de este tipo de heridas provocadas en los niños ya que por lo general es uno de los dos, si no es que los dos son los que no querían que ese niño o niña naciera.

Los hijos con problemas mentales o físicos. Ej., El síndrome de Down, Labio leporino y por qué no también el Autismo, o algunos casos de teratogenia (malformaciones

congénitas) como fallas en el tubo neural, sirenomelia, espina bífida, hidrocefalia o microcefalia.

Lo cierto también es que la falta de afecto o validación por parte de alguno de los progenitores, o ambos, provoca esta herida en el infante y esta herida no suele ir sola, ya que se relaciona mucho con el abandono o la traición.

Un papá o una mamá con problema de adicciones a sustancias, sean lícitas o no, probablemente provoque esta herida de manera consciente así como la de abandono, pero solo es transmitida por la culpa que siente cualquiera de ambos. Ya que sabiendo que tiene una dependencia por las drogas, evita tener contacto con la criatura a los fines de no lastimarlo.

Padres con un exceso de perfeccionismo recurren sin darse cuenta a generar esta herida debido a la sobre exigencia sobre sus hijos, como así también padres que quieren sentirse realizados a través de la vida de sus hijos. Ej. Padres que quieren que sus hijos sean profesionales, o sigan la herencia de un oficio.

Los papás con exceso de perfeccionismo no se concentran en los logros sino más bien en las faltas de mejores resultados, donde notas como un 8 son condenantes porque “podría haber sido un 10” De esta forma los padres creen que están estimulando, pero en el fondo les están diciendo que “no importa el esfuerzo que le pongas, yo te apruebo solo si traes la nota que yo quiero”.

Frases también como “tienes que estudiar para ser alguien en la vida” o debes de tener tal o cual trabajo, al no ser cumplidas por el hijo o la hija, en los padres generan una profundidad aún mayor

También existe la posibilidad que uno de los hijos posea una enfermedad limitante en su vida y los papás dejan de lado a los otros hijos, donde estos hijos dejados de lado (abandono) reciben la desaprobación de sus actos a los fines de llamar la atención de los padres, o también que los hijos se esfuercen aún más por ser vistos haciendo o todo perfecto o siendo rebeldes con tal de no sentir el abandono y el rechazo de sus criadores.

Las familias con numerosos hijos suele ser también un caldo de cultivo para hijos rechazados ya que los últimos no solo pueden recibir el rechazo de su madre, sino también de sus hermanos puesto que la atención se vuelve siempre hacia el recién nacido.

Teniendo en cuenta que cuando hablamos de niños durante todo este libro, no solo estamos hablando de tus propios hijos si no que, y más que nada, estamos hablando de ti.

Ante todas estas variantes existen otras solapadas detrás, como por ejemplo el saber que le deformaste su cuerpo a tu madre, el saber que le faltó mucho más por hacer en su vida de soltera, tantas fiestas que le faltaron ir, tantos amigos, novios, parejas más que le hubiera gustado tener. Quizás como es mi caso, el saber que viniste 15 años

después que tus hermanos, donde mi madre ya estaba algo cansada y solo quería tener una vejez en paz. Pero lo cierto que no es que no te ama, si no que como no desarrolló su capacidad de aceptación y tu cuando eres niño todo esto no lo sabes. Y no importa lo que hagas, nunca, absolutamente nunca nada será suficiente para ellos. Incluso si estudias o sigues una profesión que tú no quieres, pero lo haces solo para recibir migajas de aceptación por parte de tus padres. Te casas, o hasta tienes hijos con tal de recibir una vez más migajas de reconocimiento de tu familia.

Los clásicos hijos buenos, aquellos que son muy obedientes, y que el día de mañana serán perfeccionistas, son esos niños que tienen bien en claro que haciendo lo que les dicen que tienen que hacer, serán aceptados como hijos.

Por eso, nos da miedo ser nosotros mismos, porque solo andamos por el mundo arrastrándonos por el cariño y la aceptación de papá y mamá. Por eso somos complacientes, ayudadictos, y andamos queriéndole resolver los problemas a los demás, cuando de nosotros no nos queremos hacer cargo, porque eso implica correr el riesgo que me rechacen.

## Consecuencias de la herida del rechazo

**En la infancia:** Manifiestan comportamientos hostiles y agresivos. Muestran escasa confianza en los demás como

fuente de apoyo y seguridad. Tienen baja autoestima y un autoconcepto dañado.

### **En la edad adulta:**

- **Baja autoestima:** Creen que siempre hay alguien mejor y que no son lo suficientemente buenos. Celos. Tiende a juzgarse como alguien de poca valía. Se percibe distinta al resto de sus familiares. Tiene sensación y tendencia hacia el aislamiento, también sensación de soledad o incompreensión. Tiende a los comportamientos de huida o evitación. En ocasiones se niega a admitir las cosas. Sus emociones tienden a abrumarle, sobre todo el miedo. Le da poca importancia a lo material, a favor de lo trascendental o intelectual. No soporta muy bien a las personas de tono elevado o conflictivo. Cuando le miran, se preocupa de inmediato. Es perfeccionista, miedo a no estar a la altura de la vida o sentimiento de estar desperdiándola. Tiende hacia los rasgos obsesivos.
- **Miedo intenso al rechazo:** Evitan situaciones sociales, relaciones íntimas o compromisos por temor a revivir la herida. Apego evitativo o ansioso

- **Aislamiento:** Se alejan de los demás, aunque paradójicamente necesitan y temen los vínculos con otros.
- **Dependencia emocional:** Pueden desarrollar una fuerte dependencia emocional una vez que se vinculan con alguien, por miedo a ser abandonados, por lo que ellos mismos se abandonan con tal de que no los vuelvan a rechazar dando todo en una relación.
- **Perfeccionismo:** Intentan ser perfectos para evitar cualquier posible crítica o rechazo.
- **Evitan conversaciones difíciles:** Por su profunda herida de rechazo evitan tener conversaciones donde se tengan que exponer o poner límites, eso hace que acepten cualquier tipo de trato o se aíslen por completo.
- **Se relacionan más con los animales:** Puesto que saben que los animales no los van a rechazar, prefieren interactuar con esos seres vivos a fin de sentirse en la “zona segura”.

# TERCER CLAVO

## LA INJUSTICIA



La herida de la injusticia es aquella que nos lleva a reclamar ante un hecho que consideramos fuera de nuestro eje de merecimiento. Está basada básicamente en el trato que recibimos cuando somos infantes y consideramos que no debería estar sucediendo lo que está sucediendo. Muchos niños viven esta herida a través de ver como nuestro padre maltrata a nuestra madre, o padres maltratan a sus hijos por motivos hasta a veces sin razón.

Cuando de niños tuvimos que salir a trabajar para ayudar a la economía del hogar, y tuvimos que dejar la escuela, los juguetes, las salidas con amigos para poder colaborar con dinero, o porque simplemente nuestros padres daban preferencia a otros antes que a nosotros.

Es común también escuchar historias de cuando éramos niños y teníamos que hacernos cargo de nuestros hermanos, porque mamá o papá tenían que ir a trabajar y era esta responsabilidad, absoluta de nuestros padres.

La irresponsabilidad de algunos padres lleva a estos a comportarse de una determinada forma que hasta algunos agarran a sus hijos de terapeuta, y les cuentan todas sus desgracias, o peor aún, descargan su resentimiento sobre sus parejas o ex parejas con sus hijos haciéndolos poner en contra. Cuantas veces no quisimos decirle a nuestro papá, que dejara de hablar así de nuestra mamá, o de nuestro papá, porque es injusto que nos hable de esa forma de ese ser humano que nosotros amamos, y no lo hicimos por miedo al abandono, al rechazo, y nos tragamos ese acto de injusticia.

Algo común que he notado es como algunos hemos escuchado decir a alguno de nuestros padres es:

- Tu madre ya no me quiere en la casa.

Y desatan una historia de novela detrás que los hijos no tienen por qué escuchar, y todo esto solo porque no el

papá no supo sostener con las pelotas una relación basada en el compromiso mutuo y la responsabilidad.

O madres que dicen a sus hijos:

- Yo no me voy de casa por ustedes

Y no se dan cuenta que en este acto terrible de irresponsabilidad ponen el peso de su inmadurez y falta de compromiso sobre las criaturas haciendo que los hijos piensen que “mi madre tiene una vida horrible por mí”.

Injusticia es también el reclamo constante de nuestros padres cuando rompemos nuestros calzados, nuestra ropa, o nos ensuciamos al jugar y no se dan cuenta ellos que los niños hacemos eso. Pretendían que tuviéramos ropa y calzados por años, porque ellos no querían trabajar, eran vagos, perezosos, cómodos y a todo el mundo les decían después que nosotros no cuidábamos nada, que éramos unos desagradecidos o que éramos dañinos, como si eso lo hiciéramos a propósito y eso también es injusto.

Injusticia es cuando también nos obligaban a comer cuando no teníamos hambre, o a abrigarnos cuando ellos eran los que tenían frío, sabiendo que ellos no lo hacían por nosotros, si no para después no estarse quejando porque nos podíamos enfermar. O sea, lo hacían de puros egoístas.

Cuando nos obligaban a estar en silencio porque no soportaban los ruidos, las risas, porque ellos tuvieron una

infancia reprimida, y les molestaba que nosotros fuéramos felices.

### **Consecuencias comunes de esta herida.**

- **Relaciones interpersonales:** Desconfianza hacia los demás.  
Dificultad para formar y mantener relaciones saludables.  
Actitud defensiva o agresiva, con dificultad para aceptar críticas.
- **Autoestima y autoimagen:** Sentimientos de inadecuación, culpa y vergüenza.  
Baja autoestima, ya que la herida puede hacer creer a la persona que no es valiosa o que merece un trato injusto.  
Dificultad para reconocer los propios méritos y un sentimiento de no ser apreciado.
- **Comportamiento y actitudes:** Sentimiento de NO merecimiento. Terquedad y un alto grado de autoexigencia o perfeccionismo.  
Dificultad para pedir ayuda, viéndolo como un fracaso. Necesidad de hacer "lo correcto" y apego a valores como la honestidad y el respeto.  
Dificultad para recibir cumplidos, ya que creen que no los merecen.  
Es una gran optimista que siempre quiere parecer positiva. Se controla para parecer perfecta y

corresponder al ideal que se ha fijado. Hace lo necesario por controlar su ira por miedo a perder el control. En su necesidad de mantener el control, a veces va a mostrar injusta con los demás exagerando un hecho o dándole más importancia de la que tiene. No quiere sentir, ya que asocia la sensibilidad a la vulnerabilidad de perder el control y a parecer imperfecta de la cara a los demás. Puede parecer frío e insensible, con dificultades para establecer una relación íntima satisfactoria

- **Salud mental y física:** Mayor riesgo de desarrollar depresión, ansiedad y adicciones. Problemas de sueño. Ansiedad con síntomas como palpitaciones, temblores y sudoración excesiva. Ataques de pánico.

### ¿Cómo se manifiestan estas consecuencias?

- **En las relaciones:** Una persona puede volverse muy crítica y exigente con su pareja e hijos, lo que crea conflictos familiares y dificulta el disfrute de la vida, ya que no se siente adecuadamente valorada.
- **En el trabajo:** Un profesional puede esforzarse en exceso para demostrar su valía, pero a la vez tener miedo a equivocarse y ser incapaz de aceptar responsabilidades, lo que lo lleva a ser inflexible y a no pedir ayuda. Es muy común que se vuelvan

luchadores por la justicia y los desprotegidos  
(Activistas, Abogados, etc.)

- **En la vida diaria:** Una persona puede tener dificultad para disfrutar de los placeres simples de la vida, ya que se siente constantemente amenazada por la posibilidad de ser traicionada, engañada o traicionada

# CUARTO CLAVO

## LA TRAICION



La traición como herida deja secuelas importantes porque se une al abandono, al rechazo y a la injusticia.

Se une al abandono porque justamente en una traición puede estar solapada también la herida del abandono al ver que por ejemplo nuestro padre o nuestra madre nos dejaban de lado por que nació un hermano. Se une al rechazo porque es a través de la traición donde vemos que

bajo el mismo ejemplo anterior nuestros padres nos hacen a un lado de sus vidas para darle prioridad a otro ser humano y se une a la injusticia porque consideramos injusto el trato recibido si lo único que queremos es ser aceptados y amados.

Pero también la traición está cuando le confiamos un secreto a cualquiera de nuestros padres y al poco tiempo lo sabe toda la familia, o cuando les contamos que sufrimos algún tipo de abuso, sea físico o sexual por alguien de la familia o afuera de ella y eligen no creernos, tapanlo o peor aun creerle a quien nos abusó.

Muchos padres se sienten en el medio de una situación como esa, y ante un robo, o abuso eligen el silencio, haciendo que los hijos se sientan traicionados por quienes se supone deberían de cuidarnos.

Es traición también cuando nos prometían algo y luego no lo cumplían, argumentando excusas y nosotros que confiábamos en su palabra, en lo que nos habían prometido, no nos queda mas remedio que bajar la cabeza y resignarnos ante esa traición.

Cuando hemos visto a papá o a mamá traicionarse entre ellos, y nosotros presenciamos ese hecho, como cuando papá recibía mensajes de una mujer que no era mamá, o cuando a mamá la vimos un día abrazada o dándose intimidad con otra persona que no era papá. Cuando vimos a un tío nuestro caminar de la mano con una mujer

que no era nuestra tía. Esto lo vivimos como una traición a lo que voy construyendo en mi psique en cuanto a las relaciones interpersonales. Y qué son los celos sino más que una expresión de miente que piensa que a mi pareja alguien va a ofrecerle, lo que yo no pude darle. Cuando con un hermano o compañero de la escuela hizo alguna travesura y nos culparon a nosotros sabiendo que no habíamos sido, y la otra traición es cuando quienes deberían creernos, les creen a los demás.

También puede darse con papas y mamas que son adictos a sustancias como el alcohol o las drogas y nos prometen no volverlo a hacer y recaen, o cuando nosotros en nuestra inconciencia les escondemos esas cosas y luego nos castigan por haberlos cuidado.

Cuando nuestros padres iban a la escuela y la maestra con tal de justificar su incompetencia como docente le mentía a nuestros padres y ellos preferían creerles a ellos antes que a nosotros y muchas veces nuestros padres nos regañaban frente a nuestros compañeros y eso también es traición.

Si leen con atención este capítulo, se habrán dado cuenta que la invalidación que sufrimos, porque nuestros padres eligen a otros es un fiel reflejo de porque luego tenemos baja autoestima y nos volvemos celosos y controladores.

Aprendimos a no confiar en nadie, aprendimos a que todo lo que hagamos nosotros solo tiene validez, y nos convierte

en controladores, tercos, celosos, manipuladores y chantajistas.

## **Consecuencias en la vida adulta**

- **Dificultad para establecer vínculos:** Incapacidad para confiar en los demás, lo que dificulta la formación de relaciones profundas y significativas. Repetición de relaciones tóxicas o manipuladoras. Miedo al abandono que puede llevar a la dependencia emocional o a la evitación de relaciones.
- **Problemas de autoestima y emocionales:** Sentimientos de culpa, inadecuación e inutilidad. Dificultad para manejar las emociones, con tendencia a la ansiedad, el enojo o la tristeza. Autoestima dañada y una creencia de no ser digno de amor.
- **Comportamiento controlador:** Necesidad de controlar las situaciones y a las personas para evitar ser traicionado nuevamente. Actitudes compulsivas y obsesivas, así como una crítica constante hacia los demás. Dificultad para manejar la incertidumbre. Ansiedad

# QUINTO CLAVO

## LA HUMILLACIÓN



En el ámbito del hogar como en el de la escuela son fuentes inevitables de motivos para que esta herida ocurra.

Los niños en la escuela suelen poner apodos por todo y por nada, el bullying forma parte de esa humillación, como así también la participación nula de los docentes o el establecimiento, y también por parte de los padres tanto del niño que lo sufre como de quienes son sus compañeros y siendo éstos últimos quienes los que en su acto de travesura a veces disfrazada de violencia explicita, generan este daño.

El bullying forma parte hoy en día de la agenda de los establecimientos educativos debido a la poca participación de los padres, criando a niños con bajos niveles de frustración ante la crítica, o la burla. Esto se debe a la “sensación de culpa” que existe en los progenitores producto de su ausencia absoluta en casa por motivos varios y compensan este acto dándole libertad absoluta a sus hijos a hacer lo que se les plazca sin medir las consecuencias. Hijos que aprenden a manipular a sus padres de una manera tal que los papás no saben como actuar o simplemente prefieren darles el gusto con tal de que su hijo no moleste.

Chicos acostumbrados a sociabilizar únicamente a través de un aparato electrónico el cual los tiene a todos enfrascados en un mundo virtual, y cuando se encuentran en el mundo físico no saben que hacer. Chicos que no toleran la frustración porque tienen padres que les resuelven absolutamente todo con la supuesta excusa de que es “Amor” por sus hijos cuando en realidad se esconde

el egoísmo absoluto de esos padres que, con tal de no sentir culpa, o dolor al ver a sus hijos frustrados, ellos les resuelven la vida. Pero estos padres que dicen que hacen esto por amor, y no es mas que por egoísmo, están procrastinando el aprendizaje de la criatura para cuando se encuentre con los “no” de la vida, con los límites que pone un otro, con los límites que existen en las leyes sociales, etc., etc., etc. La sobreprotección es humillación. Se solapa detrás de cada acto que hacemos por nuestros hijos, la irresponsabilidad de no permitirles explorar sus capacidades. Se esconde detrás de cada “yo lo hago por ti” un “yo lo hago porque tú eres un inútil”, “yo lo hago porque tu no eres bueno en esta tarea”.

A muchos de nosotros nos ridiculizaron delante de nuestros familiares, primos, amigos y solo eso bastó para sentirnos humillados. El trato de algunos entornos familiares con niños que los sometían a los caprichos de los padres, que eran hasta violentos y nos obligaban a hacer cosas que no queríamos porque sabíamos que estaba mal. Padres o familiares que abusaron de nosotros desde lo físico o lo emocional y además de la herida de la traición, nos estaban creando la herida de la humillación.

Docentes que nos ridiculizaron cuando no sabíamos una respuesta o simplemente éramos traviesos y nos hacían pasar al frente para ponernos en un rincón. Se nos humillaban por ir a veces con nuestras ropas rotas, o nuestro calzado, o porque no teníamos la tarea hecha, o no

nos habían podido comprar un cuaderno o un libro. O lo peor, cuando nos tocaba algún examen y no nos dejaban hacerlo o no nos daban las notas porque nuestros padres no habían pagado la mensualidad en la escuela.

Cuando nuestros padres nos prohibían salir o juntarnos con amigos, solo porque ellos decían que lo hacían por si nos pasaba algo, pero la realidad es que lo hacían para poder ellos estar tranquilos y no sentir culpas si nos sucedía alguna tragedia, o si hacíamos alguna travesura grande, o porque simplemente a juicio de ellos, no les gustaban nuestras amistades.

Después de todo esto, de adultos es lógico que seamos depresivos, o seamos intolerantes puesto que nos resolvieron siempre todo. Crecimos con un mundo a la carta, y los “no” de la vida nos condenan a vivir frustrados.

Por eso somos dependientes, codependientes, celosos, manipuladores, chantajistas, y los hombres buscamos una sucursal de nuestra madre en nuestras parejas, y las mujeres buscan quien les resuelva la vida. Un proveedor, alguien que les esté resolviendo las cosas como papá o mamá. De adulto, al terminar una relación afectiva con alguien al primer lugar que acudimos es a casa de los papás porque sabemos que ellos van a estar para apapachar nuestra irresponsabilidad de adultos. Porque ellos no son capaces de decir, “Es tu responsabilidad que te encargues de tus decisiones de adulto, porque nosotros

no vamos a tu casa cuando tenemos problemas”. Entonces manipulamos a nuestros padres para que dobleguen su voluntad ante nuestro berrinche de niño mal criado. Y como no faltan padres que les abren la puerta y hasta los esperan con “su habitación lista” éstos los dejan entrar y lo que inicialmente fue solo por un tiempo, se termina transformando en meses, o años. Y nosotros crecimos creyendo que eso era amor y solo fue culpa, miedo, manipulación y control.

Cuando padres les montan un negocio para que el vago e irresponsable de su hijo trabaje, no se dan cuenta que solo le fomentan que todo les venga de arriba. Solo porque ellos no saben decir lo mas importante a la hora de educar. ¡EL NO! rotundo y contundente. Y como ejemplos mas arriba, cuando los papás se ofrecen a cuidar a los nietos para que sus hijos puedan ir a trabajar, no se dan cuenta que es todo mas de lo mismo. Les están coartando la posibilidad de crecer, de desarrollar o de explorar nuevos horizontes, como conseguir una escuela guardería, o una niñera.

Ahora te presento las consecuencias nefastas de la herida de la humillación cuando el niño se convierte en un adulto.

### **Consecuencias en la vida adulta**

- **Depresión, Baja autoestima y autocrítica:** Se puede internalizar la idea de que uno no es valioso o

que merece ser tratado mal. La frustración constante los hace entrar en depresión o estados deprimidos.

- **Miedo al rechazo:** Se pueden evitar situaciones o relaciones para no ser expuesto al posible rechazo.
- **Dificultades en las relaciones:** Relaciones distantes y superficiales: Se mantiene a la gente a distancia para evitar la intimidad. Necesidad de complacer: Se priorizan las necesidades de los demás para ganar su aprobación y respeto. También se vuelven dependientes o codependientes. Relaciones controladoras o manipuladoras: Se intenta controlar las situaciones para evitar el dolor de la humillación.
- **Problemas de gestión emocional:**
  - **Depresión, Ansiedad y miedo intenso:** Se experimenta nerviosismo constante ante situaciones normales. Ira y frustración: Se pueden desarrollar rabia o comportamientos violentos ante la crítica o el fracaso. Miedo a la libertad: Se busca inconscientemente volver a un rol de "víctima" o salvador para no sentir la presión de ser libre.

- **Problemas físicos:** Trastornos del sueño: Se pueden presentar insomnio o pesadillas. Dolores físicos: Pueden manifestarse dolores de cabeza, estómago o problemas de alimentación.

## **Mecanismos de defensa**

- **Mecanismos de defensa psicológicos:** Pueden surgir la disociación, la sumisión o la ira.
- **Auto humillación:** Se puede usar el humor para humillarse a uno mismo, creando un círculo vicioso.
- **Autosabotaje o auto boicot:** A pesar de buscar la felicidad, la persona puede sabotearse a sí misma al no permitirse el disfrute o placer.
- **Expectativas poco realistas:** Se busca cumplir expectativas que son inalcanzables, lo que lleva a una constante sensación de insuficiencia y vergüenza.

## EN SINTESIS

En el libro de John Bradshaw “volver a la niñez” John siendo todo el tiempo autorreferencial, descubre que toda situación que provoque dolor en el presente casi siempre tiene que ver con una herida no trascendida del pasado de su niñez y por lo tanto hay una sobre reacción ante tal hecho. O sea, se reacciona de manera desproporcionada.

Es decir que una persona con herida de abandono le cuesta mucho trabajo echar a sus hijos de casa, o separarse de su pareja, debido al miedo que lo expone la soledad producto de su herida de abandono.

Una persona con herida de rechazo, tiene reacciones exageradas cuando alguien deja de elegirlo puesto que el dolor que se refleja es justamente el rechazo que vivió en su infancia.

Una persona con herida de injusticia es vengativa porque necesita resarcir el daño que le provocaron producto de no haber trascendido ese momento.

Una persona con herida traición es celoso y controlador ya que de niño vivió en carne propia cuando le prometieron algo y no cumplieron. Y ni hablar si les mienten, ya que no toleran la mentira, pero no por honestos, si no por que no trascendieron esa herida y quieren tener todo bajo control.

Una persona con herida humillación tiene reacciones exageradas cuando alguien está demasiado preocupados por el o ella, o también cuando son burlados.

Y probablemente para nosotros sea algo que no requiere de tanta severidad a la hora de reaccionar, quizás porque nuestras heridas ya fueron trascendidas o cualquiera de las mencionadas arriba no nos afectó tanto, pero para quien lo padece, el sufrimiento que habita es tremendo. Pero lo cierto es que quien padece aún los embates de las heridas de su infancia miran la vida adulta con ojos de ese niño herido.

Si piensas que todo lo que te molesta proviene de afuera de ti, y que sufres por los hijos que tienes, porque tu pareja TE dijo o hizo, porque el gobierno del país está como está, que tu entorno TE hace pensar, decir o hacer, entonces déjame decirte que tienes un núcleo extremadamente rígido, un ego exageradamente grande, una muy pobre gestión de tus emociones y un muy mediocre estilo de vida.

*Reconocimiento es cambio.* Es decir que el prefijo “re” nos esta diciendo que tenemos que volver a hacerlo y “conocimiento” es volverme a conocer. O sea que si no pasas por el proceso de aceptación muy lejos no vas a llegar a trascender estas heridas. Y como ya dije en mi primer libro “Humanos – manual de usuario” Aceptación

implica dos procesos, el de admitir lo que me sucede y el de colaborar en virtud de lo visto en mí.

¿Si tú no te sientes como quisieras elegir sentirte, entonces quién más tomo la decisión por ti de estar como estas?

Todas tus decisiones en tu vida están marcadas por patrones de conducta que están sustentados en elecciones de vida tomadas en un pasado lejano en tu niñez. Por eso reaccionas como reaccionas, por eso eliges las personas que eliges, por eso cuando alguien te trata bien no lo tomas en cuenta, no te gusta, no te atrae, piensas que son aburridos, porque esa persona no tiene nada que ver con lo que tú buscas, que es nada más ni nada menos que es tu niño tratando de sanar el dolor donde quedó anclado. O sea, no estás preparado o preparada para tener una persona de valor a tu lado. Es decir, tú no vives tu vida como quieres, tú eres rehén de tus heridas, eres preso de todo lo que aprendiste en tu niñez para lidiar con el dolor de ese pasado. Y aprendiste todo esto solo para poder sobrevivir al dolor que llevas a cuestas, para poder encajar en la sociedad, para poder llamar la atención, para sentirte alguien, para no sentirte solo.

No se puede construir sobre estructuras antiguas.

Todas estas creencias, y experiencias pertenecen a un mundo interpretativo aprendido en tus primeros años. Éstos no son más que herramientas que siendo niño aprendiste para poder desarrollarte en el mundo que te

rodeaba, pero para construir un nuevo futuro, debo ir al pasado a resignificarlo, a iluminarlo desde otro lugar, para que de esa forma mis resultados puedan cambiar en mi futuro. Y para eso debemos trascender estas heridas, para destruir nuestras creencias y nuestro modo de vivir. Para poner fin a un puñado de actitudes que nos sirvieron en aquel momento para desarrollarnos, pero hoy no nos es funcional al futuro que deseamos. Y para eso debemos destruir nuestro sistema de ideas y creencias. Esto se logra de una mejor manera cuando estamos atravesando una situación crítica, cuando recién nos abandonan, cuando recién perdemos un trabajo, cuando recién nos traicionan, cuando nos damos cuenta que todo lo que hicimos fue en vano. Porque es en este instante de destrucción cuando tenemos que aprovechar para terminar de demoler nuestro ego, nuestra zona de confort, dejando de reaccionar a estos estados como lo hemos venido haciendo desde entonces.

Por eso en mis charlas por redes, las presenciales o incluso en sesiones, no te voy a decir cosas lindas, porque lo peor que le puedes hacer a alguien que está mal emocionalmente por sus sistemas de creencias es darle consuelo, ya que esto lo único que hace es fortalecer su ego. Un ego que nos invita todo el tiempo a repetir una y otra vez las mismas actitudes, un ego que busca la manera de filtrarse en nuestras ideas para de nuevo, hacer a su antojo todo más llevadero cuando en realidad lo único que

estamos haciendo es postergar y aún más, seguir eligiendo, vivir en el sufrimiento solo porque tenemos miedo al cambio.

Como dije en la introducción del libro, nuestro sistema de creencias justifica todo el tiempo nuestro accionar, condiciona nuestros resultados que casi nunca se parecen a lo que queremos lograr, y es desde ahí donde de ahora en adelante vamos a irnos a nuestro pasado a romper viejos esquemas y a solo traernos de todo lo que hemos roto, lo que nos pueda llegar a servir, y eso son nuestros valores que a través del Kintsugi reconstruiremos junto con nuestra autoestima, para reforzar nuestro valor aunque éste sea poco o nada.

Es que nuestros canales cerebrales que llevan y traen nuestras ideas están tan acostumbrados al tránsito de estas creencias, que hacer nuevos caminos y generar nuevas rutas requiere de un esfuerzo, que como siempre digo, solo pueden lograrse a través de un esfuerzo constante y sostenido.

Este libro te puede servir como ayuda para poder trascender estas heridas, pero el acompañamiento por un terapeuta es indispensable para no caer en actos de soberbia o auto engaño. Es por eso que necesitas entender que, aunque las técnicas que leerás a continuación son de gran ayuda, lo ideal es que transites estos caminos con alguien que te guíe, que te muestre lo que no estás viendo.

*Te lo voy a decir así: El casting de tus elecciones de pareja, no lo haces tú consciente. Lo hace tu niño interior herido.*

## LA SANACION



*Nadie se ilumina meditando e imaginando formas de luz.  
Te iluminas si te paras frente de tu sombra. Porque tú  
eres luz  
Carl Gustav Jung*

Fuimos víctima de todo lo que hemos leído hasta ahora, pero solo fuimos víctimas reales hasta los 13, o 14 años, luego de ese momento pasamos a ser víctimas totalmente falsas de lo que vivimos.

Este proceso es doloroso, y no cualquiera es capaz de hacerlo. De hecho, muchos llegarán hasta aquí, y no se animarán a más porque este camino no está preparado para cualquier ser humano que decida dejar de comportarse como víctima. Porque cuando decides dejar de comportarte de ese modo, es cuando dejas de poner en el afuera tus problemas y pasas de ser la víctima a un total protagonista de tu vida y ya no puedes tener más excusas para culpar a los de afuera por lo que te sucede adentro. Por lo tanto, siéntete orgulloso de atravesar este estado porque no solo dignifica tu autoestima, si no que, si lo haces correctamente, comenzarás a ver resultados muy pronto.

Tendrás que enfrentarte a esas personas que te causaron las heridas, pero no lo harás de forma directa, ni presencial, sino que todo será de manera simbólica. Ya que es desde la simbología que nuestro cerebro trabaja, como también trabaja el resentimiento, porque a nuestra mente no le importa si lo que estás viviendo es real o imaginario, el solo hecho de hacerlo re afirma y toma estado de consciente todo lo que a continuación pondrás en práctica.

Ten en cuenta que luego de realizar los ejercicios respetando los tiempos y los métodos, vas a vivir días no muy agradables, ya que los procesos no son sucesos y como tales, es de necesaria importancia el tiempo que estos lleven hacerlo como así también atravesar estos estados de angustia, dolor y desazón.

No busques entender, no le des rienda suelta a tu ego para tapar este dolor con actividades que te lleven a salir de acá puesto que el solapar, o esconderse de este proceso, solo dilata el sufrimiento y pierde efecto en nuestra mente debido a lo extenso en el tiempo que esto puede resultar.

¡Y recuerda! No hagas esto con las personas involucradas de frente. Es un ejercicio tuyo, personal, que no necesita de ninguna otra persona mas que tú mismo y en absoluta soledad.

Ésta es la entrada a la salida. ¡Bienvenido!

## LA SOMBRA



*Es muy difícil tener autoestima cuando no estás siendo tú mismo. Tony Robbins*

Bueno para empezar un proceso de sanación es importante, como en toda sanación hacer un acto de evaluación de la herida, tratando de limpiarla lo más posible para comenzar a trabajar en ella. Y para eso lo primero que tienes que saber es el significado de la palabra “personalidad”

Personalidad viene del griego y de latín, y para ambos, el significado es “la máscara del actor”. Es decir que cuando

hablas de tu personalidad, estas refiriéndote a no precisamente quién eres en sí, sino a quién eres en distintos aspectos de tu vida. No eres igual con tu pareja que con tus amigos, ni con tus padres, que, con tus hermanos, ni en tu trabajo que con los que interactúas en redes. Y es en este estar siendo de tu personalidad que has adquirido creencias limitantes y algunas tan grandes que son las que te llevan una y otra vez a alejarte del crecimiento, a ponerte cada vez más distante de la realidad entre lo que quieres ser y lo que debes ser.

Una de estas creencias es la que vemos al dolor como un enemigo, solo porque es incómodo, y basados en esa creencia, nos alejamos más y más de él, haciendo de esa creencia algo totalmente intolerante y frustrante cuando nos enfrentamos a los sinsabores de la vida. Cuando en realidad el dolor es la piedra angular del crecimiento. Es a través de él que se tienen estados de conciencia. ¿Como aprendiste acaso que la electricidad puede matarte? ¿Acaso alguna vez no recibiste un golpe de electricidad? ¿Y tuviste que aprender de esa manera a tratarla con más cuidado? Acaso no te expusiste a quemarte con fuego o con agua caliente para darte cuenta que te estaba lastimando? Este tipo de creencias reafirman la sabiduría puesto que tenías que vivir ese tipo de experiencias para que hoy sepas lo que sucede con el agua hirviendo, o la electricidad.

Aceptar el dolor como aliado y no como enemigo es fundamental ya que nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestro espíritu están preparados para el dolor, pero no así para sufrir. Ya que el vivir en sufrimiento te lleva con el tiempo a desarrollar enfermedades. Es por eso que el dolor es funcional y amigo, mas no lo es el sufrimiento

El dolor tiene como finalidad “crear conciencia” o sea “darte cuenta” ya que los problemas no se pueden visualizar desde el gozo o el placer.

*Ahí donde esté dormida tu conciencia, viene el dolor y la despierta. Carl G. Jung*

Recuerda que todas las semillas necesitan de estar en lo profundo y oscuro para que nazcan y salgan a la luz. Es por eso que nosotros como adultos, padres, amigos, parejas y hermanos, debemos dejar que los demás experimenten el dolor por sus propios medios y no andar detrás tratando de ayudarlos, ya que eso es coartarles la posibilidad de crecimiento y de desarrollar nuevas habilidades. Y es nuestro ego una vez más que nos quiere evitar el dolor de verlos sufrir, entonces como verás no lo haces por amor, ni por ayudar, sino por egoísmo. Para no sentir yo el dolor de verlos sufrir.

Las religiones, las películas, las canciones, las novelas, poco colaboraron con las sociedades, entre ellas las latinas, donde la gente cree que hay que dar todo por amor, o que los hijos están por encima de todo.

Por eso te voy a hacer una pregunta. ¿Eres realmente tú? O ¿eres tu mamá?, tu papá?, ¿los medios? la sociedad? ¿Decides realmente tú? O tu cultura, tu religión que ni siquiera elegiste, ¿la familia? ¿Realmente eres tú?

Crear que sanar es pensar siempre en positivo y no pensar en negativo es negar parte de la realidad de la vida. Nos están vendiendo la idea de que todo debe ser de color de rosa y donde no se hace mi voluntad y mi capricho me retiro. Donde nos hacen creer que el problema está afuera, y que yo no debo cambiar si no buscar el espacio donde yo me siento cómodo. Y ese infantiloides proceso solo te aísla del mundo, te vuelve evitativo, te vuelve distante hasta de tu propia esencia porque estas obviando un lado muy importante tuyo. Tu lado oscuro, que debes aprender a ver y reconocer.

Por eso piensas que todos los hombres o todas las mujeres son iguales, que la gente es mala, y que no importa lo que hagamos, estamos destinados a o aislarnos o convivir con los que hacen daño. Pero nunca me pregunté en que estoy influyendo yo para que los demás sean así, en que colaboré yo para que mi pareja, mi padre, mi hijo, me trate de esa manera. Me abandonen, me traten injustamente, o me rechacen. Y es dentro de este patrón de comportamiento que hemos estado teniendo con los demás que nos vamos a enfocar, y estos comportamientos son los que denominaremos “la sombra”

La sombra no es más que nuestros comportamientos que socialmente a veces no son aceptados y que **ABSOLUTAMENTE TODOS TENEMOS.**

La sombra es un conjunto de arquetipos (comportamientos o personalidades) que llevamos dentro y que nos cuesta ver, expresar y mucho más, contárselo a alguien.

El arquetipo del Mentiroso: Cuantas veces hemos sido mentirosos solo para que nos acepten, por miedo a que nos rechacen, por querer evitar el dolor de una perdida, dolor físico, o un castigo.

El arquetipo del Ladrón: Cuando le sacamos dinero a nuestros padres, nuestra pareja, nuestros hijos, nos fuimos sin pagar de algún lado, le sacamos algo a alguien sin su consentimiento, o manipulaste para que así fuera.

El arquetipo del Violador: cuantas veces usamos la fuerza mental solo para satisfacer nuestro deseo sexual, y le hicimos creer a la otra persona cosas hermosas, pero era con el solo fin de llevarlas a la cama. O también cuando nosotros mismos fuimos los que en la adolescencia o en la misma adultez, a veces bajo los efectos del alcohol o las drogas y aun sin eso, violamos a alguien.

El arquetipo del secuestrador: Cuantas veces le dijimos a nuestra pareja, tú no sales, o a nuestros hijos, si no haces tal cosa no vas a ningún lado.

El arquetipo del violento: Cuantas veces fuimos violentos física o verbalmente con alguien.

El arquetipo del asesino: Cuando le hemos deseado la muerte a otra persona, sea pareja, padres, ex parejas, ex amigos o familiares o simplemente alguien que nos estafó o nos causó algún daño.

El arquetipo del paranoico: Donde solo buscamos estar con alguien por no estar solos porque si estábamos solos nos perseguía nuestra mente. También lo hicimos cuando buscamos constantemente que hacer, para no volver a estar en soledad con nuestros pensamientos.

El arquetipo del traidor o el estafador: Es como el violador, utiliza la manipulación para lograr su objetivo, sea este financiero, sexual, o emocional. Existen los estafadores emocionales. También están los traidores, los infieles que quizás no lo hicieron a través de los hechos, pero fueron infieles con su mente, es decir, no fueron infieles por virtud si no por miedo.

El arquetipo del pordiosero: El que manipula siempre para que le den.

El arquetipo del migajero: El que por abandono pide afecto

El arquetipo del rencoroso: Cuando por ejemplo una persona tiene 30, 40 años y aún vive con sus padres, y vive con ellos creyendo que “los acompaña” pero la realidad es

que los odia, y se queda porque siente culpa por sentir ese odio. Porque lo criaron inútil, vago, con miedo al cambio.

Los seres humanos nos vinculamos desde el amor o desde el odio, porque hay personas que solo pueden dar odio y es su manera de vincularse. Desde la queja, la victimización, el reclamo, la violencia, y ese odio es resentimiento.

Odiamos porque no hablamos estas cosas, no le ponemos palabras entonces las guardamos donde nadie las pueda ver, donde nadie tenga acceso a esto, donde me cuento la historia que “nadie me vio lo que hice” pero tú sabes que tus ojos si lo vieron y eso no lo puedes ocultar, por eso no sueltas y te cuesta crecer.

Y si te acabas de separar o divorciar, déjame decirte que nunca te casaste, nunca tuviste pareja, porque ya estabas casado con tus padres, y mientras sigas eligiendo a tus parejas sin sanar, seguirán los celos, la manipulación, el chantaje, etc.

El problema que tenemos acá es que todo lo que está en tu sombra nadie lo vio quizás, pero tú si y en esa sombra donde están todos esos actos que hiciste que si bien muchas de esas cosas probablemente no son aceptadas en la sociedad si la gente se entera, tú sabes que ahí están guardadas y aunque no lo creas, eso te molesta.

Por eso tienes enfermedades mentales, eres evitativo, tienes compulsiones, obsesiones, eres antisocial. Porque las cosas que hiciste no te animas a reconocerlas, a

contarlas, o como dice la canción, “si no me acuerdo, no pasó” y tienes que si o si sacarlo, ponerlo en palabras, hablarlo, para poder reconocerlo porque reconocimiento es cambio.

En el fondo, te odias, porque te diste cuenta que no sabias amar, ni amarte, por eso comes compulsivamente, por eso compras compulsivamente, por eso te acuestas con cualquiera, por eso te aferras a cualquier bulto con tal de no estar solo o sola con tus pensamientos, por eso usas el teléfono como una fuga.

¿Como integro mi sombra?

Tengo que empezar a reconocer lo que me niego a reconocer, es decir, aprender a no solo admitir si no a colaborar, o sea, el proceso de aceptación mismo.

Escribirlo haciendo un minucioso recuento de todo esto, para luego hablarlo con tu terapeuta, cura, chaman, guía, coach. Porque es a través de ponerle palabras es que lo vas a integrar a tu ser. Es por tu bien, para que puedas dormir, para que dejes de tener tanta ansiedad, para que no te de cáncer, diabetes, para que puedas dormir con la luz apagada, para que desarrolles el sentido de merecimiento.

No tienes sentido de merecimiento porque sabes las cosas que hiciste, pensaste, y como incluso colaboraste haciendo el papel de víctima. Porque elegiste un celoso, o un borracho, un narcisista, para justificar tu dependencia

emocional y así ocultarla diciendo que “eras víctima” de esa persona y te la pasas diciendo “es que me tocó una pareja así” como si esto fuera un sorteo, una rifa, una piñata, o un huevo kínder.

Lo más importante para integrar la sombra a tu ser, es poder expresarte siendo brutalmente sincero, sin compasión, hasta sentir la vergüenza misma de contarlo, sentir asco, repulsión, odio o rencor por lo que hiciste, pero a la vez ponerlo en palabras en voz alta con un terapeuta. NO SOLO, NO CON UN AMIGO. Y sobre todo cuando pongas esto en palabras, habla de ti, no de lo que hizo el otro, habla de ti sin hablar de los demás. Porque tu ego buscará justificarse, así que concéntrate en hablar solo lo que TU hiciste, ya que, si tienes heridas de la infancia, tu ego se querrá justificar con el papel de víctima, el apego o el ser evitativo, traicionero, manipulador, y lo abandónico que eres.

Cuando reconoces lo que eres, lo estas integrando. Deja de tomarte la vida tan en serio. La vida es un juego y el jugador deja de jugar cuando muere, ya sea de manera real o de conciencia, más vuelve a la partida cuando decide jugar una nueva vida.

Recuerda que creciste con ideas y creencias que adquiriste para ser aceptado, amado y tenido en cuenta. Tú no eres tú, eres la construcción de lo que necesitabas ser para no sentirte ignorado.

## CATARSIS Y GNOSIA



*“No te quedes en el pasado, no sueñes con el futuro,  
concentra la mente en el momento presente” Buda*

Los ejercicios que te voy a dar a continuación deben ser parte de una rutina semanal o diaria ya que es a través de la disciplina (esfuerzo constante y sostenido) que vamos a

adquirir la responsabilidad (responder con habilidad) para hacernos cargo de nuestro ser. O sea, vamos a hacer crecer nuestra autoestima, ya que por primera vez nos vamos a dedicar a nosotros mismos desde lo espiritual.

Tómalo como si fuera tu gimnasio mental.

Utiliza la agenda de tu teléfono o el despertador para que todos los días suene a determinado horario y sepas para qué es.

Como primera medida tenemos que empezar a practicar al menos dos veces a la semana unos minutos (los que tú quieras) de hacer catarsis.

La catarsis: consiste en poner en palabras absolutamente todo lo que sientes. Puedes usar tu teléfono celular, abrir la grabadora de sonidos y comenzar a grabarte mientras caminas o te encierras en tu cuarto. Es absolutamente importante que saques todos los pensamientos y emociones que tengas en tu mente. No debe quedar registro alguno de lo que te está pasando sin que pase por ser grabado.

No es necesario que lo escuches, solo basta con que lo grabes y ya. Por supuesto que tu ego intentará imponerse para decir “mejor lo escribo” o “lo grabo y luego lo elimino” y no, ya que como se trata de terminar con las reacciones típicas de nuestro comportamiento, es totalmente necesario dejarlas a esas grabaciones al menos

un tiempo. No con el fin de escucharlas si no de someter a nuestro ego.

Una vez que hemos terminado de grabar, probablemente nos sintamos aliviados, ya que esta tarea es a los fines de reducir la carga que nos genera tener estos pensamientos y emociones rondando en nuestra mente, y como frutilla del postre déjame decirte que también sentirás menos ansiedad. Pues este método sirve también para reducir los niveles de empuje que tienen las emociones en nuestro ser, haciendo que la ansiedad disminuya.

EL siguiente ejercicio es practicar al principio dos veces a la semana, para luego ir incorporándolo 3 veces, y luego 4, hasta lograr hacerlo al menos 6 días a la semana.

Este ejercicio no nos va a tomar mas de 5 minutos y puede ser en el momento que tú elijas, pero sabiendo que en esos 5 minutos absolutamente nadie ni nada del mundo que te rodea va a interferir. Puedes hacerlo en tu cuarto, en tu automóvil, en tu sala de living, donde tú quieras, pero siempre ten en cuenta que no debe haber nadie que te interrumpa estos 5 minutos que te estas tomando.

El ejercicio se llama *gnosia* y consiste al principio, en tomar un objeto, cualquiera sea este de tu casa, puede ser una piedra, un vaso, un control remoto, lo que tengas a mano. Es solo al principio de los días, y con el objeto en la mano, comenzarás los 5 minutos observándolo, contemplando su forma, su estructura, su color, el

material del que está hecho, la temperatura, la textura. Lo puedes voltear, mirarlo de arriba, de abajo, lo que tu quieras, pero en esos 5 minutos tu mente debe estar contemplando este objeto en todas sus dimensiones, formas y detalles que tenga. Si esta roto, raspado, despintado, corroído, etc.

Luego de los primeros 10 días de hacerlo todos los días 5 minutos no usarás más los objetos y comenzarás a observarte tú. Observarás durante esos minutos por ejemplo tu respiración, como entra y sale el aire por tu boca, por tu nariz, sentir en tus labios la temperatura del aire que entra y como luego los labios se van calentando a medida que van saliendo. Luego de estar en este estado al menos 2 o 3 minutos, pasaremos a sentir las manos, si tienen frío o calor, hormigueos, y hasta a veces se sienten los latidos del corazón en la mano.

Esto lo llevarás a los próximos 7 a 10 días, para luego de cumplidos los 20 días te des cuenta que mientras practicabas la catarsis, y ahora con la gnosis, te habrás vuelto una persona que empezó a meditar.

La idea de estos ejercicios es a los fines de que te des cuenta que has comenzado a tomar el mando de tu mente al menos 5 minutos al día. Es decir que durante esos minutos tu mente está en el aquí y en ahora. En el tiempo presente.

Puedes extender estos minutos aún más siempre y cuando hagas esto y tu mente no tenga pensamientos intrusivos durante este proceso.

No puedo exigirte que hagas meditación si estás con estados de ansiedad y tienes poca concentración. Puesto que, a los fines de reprogramar tu mente, estos ejercicios son totalmente acordes para lograr estados de conciencia mas elevados, lo cual nos hace estar mas al tanto de nosotros, ergo, nos estamos ocupando de nosotros. Es decir que este ejercicio te enseña desde cero a meditar. Sin fórmulas mágicas. Solo con el compromiso y el esfuerzo constante y sostenido de tu ser.

Esta tarea te ayudará a todos los días generar estados de conciencia más presentes sobre tu sentir, es decir que estarás mas en contacto cotidiano con lo que a tu ser le sucede. Puesto que todos los ejercicios que vienen a continuación generarán momentos de suma incomodidad, aun cuando los días vayan pasando, es fundamental hacer catarsis y gnosis a los fines de entenderte mejor en el proceso y aceptar estos estados de incomodidad.

La gnosis no solo es un método de poder dominar el poder del pensamiento, es también un estimulante para el nervio vago, quien calma la amígdala cerebral, que funciona como un freno a cada pensamiento intrusivo que ingresa en tu manera de pensar. Estás literalmente cambiando la química de tu cerebro, estas disminuyendo los niveles de

cortisol que es la hormona que más abunda en persona con estrés.

# ENTENDER Y ACEPTAR



Entender y aceptar es lo principal que debes hacer en este proceso. Para ello es fundamental hacer el siguiente ejercicio.

Como sabemos las heridas de la infancia nos la proporcionan nuestros padres, o quienes nos educaron en ese momento. Es por eso que nos vamos a tomar el trabajo de hacer una tarea “investigativa” sobre las personas que nos criaron y eso implica fundamentalmente, saber cómo fue su niñez.

Buscaremos la forma de recabar estos datos con familiares, amigos, hermanos y hasta con ellos mismos si aún están vivos. Necesitamos poner en contexto todo lo que ellos vivieron en sus primeras etapas de vida. Esto nos ayudará ver el panorama mucho más claro, de por qué ellos hicieron todo lo que hicieron con nosotros.

Una vez que tengamos todos estos datos, tanto de papá, como mamá como así también los de nuestros abuelos o todos aquellos que participaron en esa educación nuestra temprana, buscaremos un lugar tranquilo de nuestra casa.

Tomaremos unas hojas en blanco y algo con que escribir, y a cada hoja le colocaremos el nombre de estas personas.

Lo ideal también es tener una fotografía de ellos, ya sea de su rostro o de cuerpo entero. Si no la posees, ya sea en formato digital como en papel, buscaremos un objeto cualquiera sea, al que le pondremos el nombre de esa persona a modo de hacer creer a nuestro cerebro que ese objeto es la persona en cuestión.

El siguiente ejemplo lo mostraré de cómo hacerlo con Papá, pero es válido para él como para mamá, abuelos, tíos, etc.

Lo siguiente, consiste en hacer un recuento de nuestra historia en nuestra infancia. Necesitamos recordar absolutamente todo lo que más esté en nuestra memoria.

Y para eso es necesario hacer un exhaustivo recordatorio de los sucesos que a nuestro juicio nos marcaron.

Posteriormente y luego de escribir el nombre de la persona en una hoja, debajo de éste haremos una línea al medio de la hoja casi hasta el final y a los costados escribiremos:  
En el costado izquierdo,

Te dejaré un ejemplo gráfico más abajo.

Del lado izquierdo, anotaremos, y no importa si son 2, 5 o 20 hojas, absolutamente todo, pero TODO lo que a nosotros papá hizo y que consideremos que estuvo mal.

Las veces que no estuvo presente, que nos abandonó, que lo necesitamos en tal o cual momento, que nos golpeó, que nos dijo cosas hirientes, que se emborrachó, que golpeó a mamá, a cualquiera de la familia, que se drogaba, que era le robó a alguien, abusó, lo que sea. Anotaremos uno por uno todos los sucesos que a nuestro criterio papá hizo las cosas de manera equivocada según nuestro criterio.

Insisto en hacer hincapié en que el recuento de recuerdos debe ser exhaustivo, completo, incluso agregar frases como: Tuve miedo, me sentí solo, te necesité, me dolió, etc., etc.

Del lado derecho, haremos también un ejercicio de memoria enorme para acordarnos de las cosas que nosotros le hicimos a él. Esta etapa no va a tu infancia, sino a toda tu etapa de la vida. Y probablemente tu ego se

empiece a escudar en decir “yo no le hice nada” pero a continuación te dejaré una lista de cosas que estoy seguro si las hiciste.

Las veces que te contesté mal, las veces que te mentí, las veces que he deseado que algo malo te suceda, las veces que te pedí prestado y nunca te lo devolví, las veces que te levanté la mano o pensé en hacerlo, las veces que te hice enojar, las veces que fui hiriente. También por no haberte buscado más, por no haber sabido quererte, por no haberte entendido, por haber sido egoísta con vos, por mirar solo mi ombligo sin saber que vos también eras un ser humano incompleto, con necesidades. Por haber hecho tales travesuras, por haberte odiado, por haber sido a veces un mal hijo. Por no haber sabido valorar tu esfuerzo por más mínimo que fue para mí, pero para ti fue enorme. Por haberte exigido demás, por interponerme en tus decisiones, porque no te supe amar, porque yo también estoy roto/a.

Estos son solo ejemplos, tú ponles los tuyos y si quieres usar algunos de estos, o todos, también está bien.

Cuando terminemos de hacer esta larga lista, tomaremos la foto si la tenemos, o el objeto que lo va a representar. Lo miramos a los ojos **Y EN VOZ ALTA!** Diremos:

Papá, te perdono por: y leeremos absolutamente todo lo del lado izquierdo.

Si en el medio de la lectura se nos vienen nuevos recuerdos, aunque estemos llenos de moco y lágrimas los vamos decir, aunque no estén escritos ya que estos recuerdos que se hicieron presentes hay que dejarlos salir de inmediato antes que la memoria los vuelva a perder.

Leemos la lista hasta el final! Uno por uno todos los sucesos.

Terminado esto, tomaremos aire, y una vez más mirándolo a los ojos le diremos EN VOZ ALTA! Papá perdóname por: y leemos todo lo escrito del lado derecho de la hoja.

Repetiremos todo el proceso con Mamá, o con abuelos si estos estuvieron involucrados de manera directa en nuestras vidas.

Luego de terminado el proceso completo, diremos estas palabras.

“Con esto los suelto, los libero. Gracias por lo aprendido.”

Y procederemos a quemar las hojas.

Como primera etapa de la sanación, ésta es la mas fuerte de todas. Es por eso que no cualquiera hace este trabajo puesto que el mismo te enfrenta a quienes marcaron tu vida para siempre pero que a partir de ahora que entendiste que sus vidas fueron aún peor que la tuya, ellos hicieron lo que pudieron con las herramientas que tuvieron. Con este ejercicio y como lo dije anteriormente,

podrás entender algo maravilloso. Y es que aún cuando ellos fueron a veces muy crueles con nosotros, ellos fueron menos crueles de lo que han sido con ellos mismos en su niñez.

Lo que hemos hecho al recabar la información desde su infancia, es haber sido empáticos con ellos, hemos trabajado el entendimiento, la aceptación y el resentimiento que teníamos guardado.

Haber puesto en palabras todo esto, nos ha ayudado a que ese niño interior nuestro se pueda expresar sin miedo. Hemos hecho la catarsis mas dolorosa y mas liberadora de nuestras vidas y por eso, si lo hiciste tal cual como está escrito en este libro, ¡te felicito!

A continuación, te dejo una imagen del modelo de la hoja.

*Carlos*

(Papá, Tío, Mamá, Abuela, etc)

*Te perdono por*

*Perdoname por*

*Con esto los suelto, los libero.  
Gracias por lo aprendido*

Las heridas no son solo hechas por mamá y papá, también hay actores que participan como familiares, compañeros de escuela, amigos, vecinos. Estas personas que interactuaron en nuestra infancia también tenemos que sanarlas, pero lo vamos a hacer desde otro lugar.

Luego de haber hecho los pasos anteriores, esta vez tomaremos unas hojas y un lápiz para volver a escribir.

Esta vez lo que haremos es escribir una carta a ese niño o niña herida, que está aún esperando por nosotros para ser contenido, o contenida. Ese niño que hoy se transformó en este adulto que va a ir a buscarlo para consolarlo, para que deje de sentir soledad, para sentirse amado. Y en esa carta le transmitiremos lo que nos hubiera gustado vivir, pero contándole que el lo va a recibir. Y que quien se lo va a dar, somos nosotros. Porque la realidad es que nosotros nos vamos a hacer cargo de ese niño que nuestros padres, por los motivos que fuesen, no pudieron estar para satisfacer nuestras necesidades como debían. En esta carta tenemos que hacerle sentir a nuestro niño que nunca más va a sentirse de esa manera tan solitaria, tan injusta, tan humillante, tan traicionera, tan rechazada. Le haremos saber que estoy yo para que cuidarlo y enseñarle lo que antes no pudo aprender, desde la amorosidad, desde cultivar la templanza, la tolerancia, y, sobre todo, desde la escucha.

La mayoría de nuestras heridas son porque no nos escucharon, no nos tuvieron en cuenta, ante nuestros “no” ante nuestros “no puedo”, “me duele”, “me cuesta”, “tengo miedo”, “no me dejes”. Y es ahí donde este adulto hoy, ya responsable de su emocionalidad, acompañará a ese niño a ser feliz.

Esta carta también puede incluir detalles de cosas pequeñas pero importantes o también los logros más grandes, ya que poner en palabras todo esto, hace fortalecer nuestra autoestima, al darnos cuenta de que hemos podido superar muchas cosas a lo largo de nuestras vidas.

Una vez hecha la carta, buscaremos una foto nuestra de aquellos años, y si no la tienes, busca un objeto que la represente. Puede ser algo que aun conservamos de la niñez, un cuaderno, un dibujo, una prenda, lo que sea que nos sirva de simbolismo para luego leérsela en voz alta.

Ésta es una deuda pendiente con nosotros, una deuda impostergable puesto que forma parte de nuestro desarrollo en cuanto a aumentar nuestro valor como personas.

Puesto en palabras ya la carta y en voz alta haberla leído, procederemos a quemarla diciendo estas palabras.

“No tienes que esperar más. Te amo. Yo te voy a cuidar.”

Un ejercicio muy bueno que recomiendo es, de vez en cuando hacerlo y consiste en lo siguiente.

Un día, nos tomaremos el tiempo que, en lugar de meditar, vamos a estar con ese niño y lo vamos a abrazar.

Habiendo ya aprendido a meditar, a practicar la gnosis, esto resultará muy sencillo.

Nos trataremos de abrazar a nosotros como si estuviéramos frente a nosotros mismos, pero en nuestra versión de niño y lo pondremos en nuestro pecho.

Una vez que lo hagamos, cerramos los ojos y cantamos bien bajito pero que se escuche, una canción de cuna. La que se te venga a la mente, no importa cuál. Este ejercicio reafirma la conciencia del amor propio, y eleva nuestra autoestima pues nos estamos haciendo cargo de él o sea, nos estamos ocupando de nosotros.

Permítete luego de esto, volver a jugar, ya sea con tus hijos como contigo mismo, volver a imaginar cosas, soñar con los ojos abiertos.

No estoy diciendo que te compres un juguete ni que te vistas de Spiderman y salgas a la calle así. Si no que te permitas si estas solo y no tienes hijos, a subirte a los juegos en una plaza, permítete ese helado que se te antojó y que tomabas de niño. Permítete escuchar canciones que bailabas o cantabas en esa época, pero tenías que hacer silencio porque papá o mamá querían ver las noticias o

necesitaban un minuto de tranquilidad.

Regálate de vez en cuando lo que no te supieron dar otros de niño.

## EL REGALO



*Si alimentas tu mente con grandes dosis de amor,  
tus miedos morirán de hambre*

La dependencia emocional, o económica producto de heridas de la infancia, hace estragos en la vida de las personas. Como dije en mi primer libro (Humanos – manual de usuario) la dependencia en un recién nacido es absolutamente necesaria. Un recién nacido no puede sobrevivir mucho tiempo si no recibe atención. Pero hemos aprendido a manipular nuestro entorno, con la

queja, con la conmiseración, con el llanto, con el reclamo, a los fines de que se nos provea lo que nosotros creemos que necesitamos. Y repito, “creemos” que necesitamos porque luego de la etapa primaria de nuestras vidas, donde lógicamente hay una dependencia a quienes nos criaron y educaron, aprendemos a responder a los estímulos y a nuestras emociones dependiendo de lo que en ese primer momento desde nacidos tuvimos como un ancla de nuestras ideas, la manera aprendida de responder ante estas necesidades.

El mundo no colabora: Canciones con letras que dicen “sin ti, no podré vivir jamás” “si tú te vas me falta el aire” “tu recuerdo sigue aquí, como un aguacero”. Las novelas ahora llamadas algunas “series” para revalorizar el contenido donde hay historias de amor apasionadas, las películas de Hollywood donde el amor y la complitud son algo idílico o también las relaciones de antes donde nuestros abuelos llegaron a soportar cualquier cosa con tal de no romper un contrato social llamado matrimonio, solo aferraron aun mas el concepto de que amar es dar todo, amar es compartir tu vida al 100% con otro ser humano, amar es entregar tus sueños y deseos a eso que le llamamos “familia” “pareja” y como ya lo mencioné en mi primer libro, no es lo mismo una PAREja que una paREJA. Y te traigo todo esto porque tenemos que erradicar de tu mente el concepto de que “mi otra mitad” “mi media naranja”

“alguien que me complete” es algo necesario y vital en tu vida.

Somos seres emocionales y son las emociones las que condicionan tu vida si no logras conectar desde lo espiritual, con tu esencia. En un trabajo, no importa cual, te contratan por tus habilidades, pero te despiden por tu carácter, por tus emociones sin control. Es por eso que cuando tienes una ruptura, tu desempeño laboral puede caer, tu humor con tus compañeros de trabajo puede ser demasiado susceptible o si eres un emprendedor, tomas decisiones desacertadas para tu negocio. Es que tan fuerte son a veces nuestras emociones que hasta las trasladamos a cuando vamos manejando un automóvil. No tener un buen dominio de ellas te circunscribe a vivir en un mundo condicionado a tus reacciones según los estímulos del mundo te invadan.

Para esto es fundamental que aprendas técnicas que más allá de ser algo tan simple de hacer, sean tu primer opción a la hora de usar como herramienta cuando el mundo se vuelva un caos.

La respiración es fundamental: Aprender a detectar una emoción, así como cuando tu hijo viene y te cuenta que hizo algo que tu consideras malo, pero por conservar la cordura, haces un suspiro largo y extenso en lugar de reaccionar, ese mismo suspiro puedes prolongarlo por unos segundos más. Sobre todo, en la exhalación, ya que

hasta 6 segundos de exhalación y repetido por 5 veces te ponen una vez mas en estado de gnosia, lo cual te permite habitar esto que sientes sin perder el control de tus actos.

Aprender a regalarte esto cada vez que suceden hechos que sabes que harán un caos en tu mente, es fundamental para reeducar tu sistema de defensa ante hechos que consideres inadecuados.

Es inevitable que en el día no sucedan cosas que nos quiten a veces de nuestro eje, pero podemos contrarrestar todo esto con un cambio de actitud.

Comienza con regalarte momentos o espacios de placer en soledad, aquellos que solías compartir con alguien, aquellos que implicaba que un tercero estuviera cerca, pero esta vez para ti. Prepárate un buen café a la mañana y disfruta sorbo a sorbo el placer de que tu lo hiciste. Sal a caminar, toma una botella de agua, usa los auriculares y no pongas esas canciones que te traen letras como las que mencioné mas arriba. Elige un podcast, una charla sobre algún tema que te guste, o simplemente sal a caminar y quédate con lo que está sucediendo a tu alrededor. Practica la gnosia con las cosas que veas, la historia que podría haber de tras de cada persona que miras, etc. etc.

Durante el día, si acabas de terminar una relación, y estas en la etapa del duelo, es normal que tengas ganas de volver a escuchar su voz y quieras llamarle, que quieras mirar fotos, videos, o entrar a sus redes para ver “que hizo” o “si

está con alguien”. Cada vez que tengas ese impulso que quiere llevarte a hacer eso, tienes que estar atento a darte cuenta que es tu cerebro en estado de abstinencia.

¿Abstinencia de qué? De la neuro química que te proveía esa persona, de la serotonina, oxitocina, dopamina, y hasta adrenalina, que recibías cada vez que estabas involucrado con ese ser vivo que le llamabas “pareja”. Esa abstinencia es la que te coarta tu posibilidad de dar vuelta la hoja, es como el cerebro de un adicto donde al final, la idea de drogarse no es para sentir placer si no para calmar el tormento. Estos impulsos de estas emociones que nos traen ansiedad no son mas que energía. Esta energía es la que tienes que, al reeducar tu mente, volcarla en virtud de que se vuelvan un beneficio y uno una condena al sufrimiento.

Cada vez que detectes que tienes ganas de mirar sus fotos, sus redes sociales, o incluso de llamarle, haz algo distinto para reeducar tu mente. Haz algo que implique salir de esa zona donde los carriles neuronales están buscando esas dosis dopaminérgicas con esa persona y traslada todo eso a otra cosa. Simplemente reemplaza el proveedor de dosis. Esta vez puedes hacerlo con una actividad como bailar, limpiar, salir a dar un paseo en automóvil, y cada vez que logres hacerlo, prémiate con algo. Un helado, un caramelo, algo que te de un poco de placer para que tu cerebro empiece a reemplazar la conducta, para que tus neuronas generen un camino nuevo, y para que tú aprendas a que

cada vez que logras algo, puedas premiarte por es pequeño logro. Con el pasar de los días, esos pequeños logros se habrán convertido en una fuerza imparable que antes dependía de alguien para que te hiciera sentir bien y ahora te lo puedes auto proveer. Esto como sabrás, aumenta la autoestima de manera considerable. Ya que estas aprendiendo no solo a ser libre, si no a darte cuenta que estas herramientas funcionan.

# HAZTE INDIVIDUO



*El que no sabe nadar, puede confundir una madera con un tiburón aferrándose a él para no ahogarse.*

Se que hay un miedo que da vueltas en tu cabeza, y es el miedo a volverte más independiente, más solitario, y que al final de camino terminaras en soledad.

Es normal pensar que alcanzar el Everest mirándolo desde abajo puede ser abrumador, pero no es necesario hacer el viaje de una sola vez. De hecho, se va haciendo en etapas,

permitiéndote descansar, y habitar ese nuevo estado, esa nueva altura, pero si eres constante, verás que a medida que tomas descanso, recompones fuerzas y sigues, aun con viento, nieve o frio, pero con un esfuerzo constante y sostenido, llegaras a la cima. Lo mismo ocurre con este proceso. Es teniendo metas todos los días, atravesándolas aun con miedo. Porque la soledad a medida que vas subiendo, se hace más grande, pero también de mejor calidad. Porque vas dándote cuenta que vas a esperar que te elijan no desde la necesidad, si no desde el querer compartir, desde el compromiso real de lo que eres y no porque tengas que llenar el vacío de otro.

Muchos le tienen miedo a evolucionar y sanar porque es enfrentarse al peor enemigo que tenemos que es la soledad. En lugar de mirarla con amor, como un espacio nuestro, ganado en cada paso, transmutado desde el dolor a la plenitud, lo vemos como un lugar vacío, incompleto, desolador. Como este viaje es largo, en lugar de estar peleándote con él, hábitalo, siente cada etapa como un desafío de crecimiento, para que empieces a ver la vida no desde la llanura donde están todos, si no desde la altura espiritual que te da el poder evolucionar sin culpas. Verás que arriba también hay gente que viene como tú, que no estás solo, y que elegirás esa soledad hasta otro que haya llegado hasta ahí y sepa lo que es valorarse, pueda acoplarse sin necesidades, sin incoimplitudes. Mirar el Everest desde abajo es subestimar el proceso, es la

condena del auto boicot, es el ego advirtiéndote que no quiere esfuerzos, que todo, así como está, está perfecto. Que mas vale zona conocida, que el ser evitativo ha funcionado siempre y que además los resultados ya los conoces. Pero lo que tienes que aceptar es que ya no quieres mas ese estilo de vida, que ya no quieres ser la segunda opción, o no ser ninguna opción con tal de que alguien me elija.

La soledad es un espacio no de desolación, si no de autoconocimiento, de autodeterminación y de aprendizaje ya que con ella adquieres lo mas hermoso que es la autonomía.

La palabra "autonomía" proviene del griego antiguo y se compone de dos partes: *auto*, que significa "uno mismo", y *nomos*, que se traduce como "ley" o "norma". Por lo tanto, su significado literal es "gobernarse a sí mismo" o "tener leyes propias. Leyes impuestas desde el ser y no desde el deber ser, ya que no necesitas de la aprobación de nadie. Esto te convierte en un ser egoísta, lo cual a muchos esa palabra no les gusta ya que habla de un sentimiento de no empatía con los demás, pero este egoísmo tiene que ver porque ahora tu tienes el control de lo que quieres, y los no negociables empiezan a aparecer.

Hazte un listado de tus no negociables, por ejemplo:

*“La reciprocidad: Quien no me demuestra el mismo interés que yo hacia el otro no merece mi tiempo*

*El respeto: Quien no me respete, no merece mi compañía*

*Mi espacio: Quien vulnere mis espacios conmigo no me está dando la oportunidad de volverme a mirar para crecer*

*La libertad: Quien quiera quitarme la libertad de elegir que hacer, no me ama sanamente. Amar es libertad*

*La responsabilidad afectiva: Quien no tiene empatía con lo que siento, no valorará mis esfuerzos.*

*Esto que exijo, es también lo que doy”*

Estos serán los nuevos pilares que sostengan tu ser, estos pilares duros son los que te mantendrán en pie si decides conservarlos.

La autonomía se gana también cuando te enfrentas a ese terrible enemigo del ser y muy amigo del ego que se llama “la culpa”

¿Cómo te liberas de la culpa?

Escríbete una carta perdonándote, aceptando que las decisiones que tomaste las hiciste con las herramientas que tenías aprendidas en ese momento, cuando mirabas la vida de adulto como ese niño herido que nunca pudo recibir lo que hoy te estas dando. Admitiendo que no fueron errores, si no experiencias que supiste resolver con lo que te habían enseñado y que si en ese momento

hubieras tenido estas herramientas seguramente no hubieras actuado así. Acepta que fuiste la creación de lo que los demás esperaban de ti y que hoy eres un ser más evolucionado, eres un ser completo, que todo ahora depende de ti, de saber pedir ayuda aun si es necesario. Perdónate por haber sido esa versión de ti 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 dio 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.

Es que si te vuelves un individuo autosuficiente te dirán que eres egoísta, o “por algo estas solo”. El pre juzgar tiene el relato en precisamente ese “pre” porque no se animaron a mirarte en profundidad, o simplemente porque quisieran ser como tú, pero no se animan. La sociedad te vende la versión que ser dependiente es amor verdadero, que tu bien estar depende siempre de otro. Pero déjame decirte que las personas que logran relaciones más duraderas, y con absoluta sanidad y paz son aquellos que se atrevieron a vivir la soledad como un espacio de autoconocimiento y no como un miedo a volver a conectar.

La palabra "individuo" proviene del latín *individus*, que significa "indivisible". Su etimología se descompone en *in-* ("no") y *dividus* ("divisible"), refiriéndose a una unidad que no puede ser dividida. Ya no tienes que dividirte para permitirte ser, ahora eres “uno solo” Hazte individuo porque quien se hace indivisible, no espera la opinión de los demás, no espera la validación de otros, no necesita, y cuando necesita, se hace cargo de su propia necesidad y la completa. No espera de otros lo que sabe que se puede dar y todo esto se logra en soledad.

Habrás dominado tu ego cuando sabes que estar con alguien que te gusta va más allá de lo físico. Y que lo físico es válido, pero también más allá del envase, te guste el contenido.

Habrás dominado el egoísmo cuando entiendas que el otro en su libertad te elije si solo quiere, y que en su libertad de

todas las opciones que tiene a ti es a quien decide tener en sus días para compartir y eso te hace feliz, pero entendiendo que, si te deja de elegir, también serás feliz.

Habrás dominado tu egoísmo cuando entiendas estas palabras, abras entendido que, si alguien eligió quitarse la vida, es tu ego el que quiere que esa persona siga acá, porque nunca te pusiste en sus zapatos para saber el sufrimiento que se siente detrás y no puede con eso.

Habrás dominado tu egoísmo cuando sepas que para divertirte no necesitas alcohol, no necesitas de estímulos externos.

Habrás dominado tu egoísmo cuando aprendas a entender que el dolor es parte del aprendizaje, que no es algo que tengas que huir. Y que cada vez que vivas algo doloroso, entiendas que hay una experiencia más detrás y que tu ego es el que quiere que no la transites, pero tú como tienes ahora una autoestima más desarrollada decidirás atravesar ese dolor, sin tapanlo, ni solapanlo.

Habrás dominado tu egoísmo cuando te animes a transitar la soledad y animarte a ser individuo.

¿Cómo te darás cuenta si estas sanando? Pues cuando pases fines de semana completamente solo y no sientas que te duele, que no sientas un vacío en tu vida. Cuando viajar solo, o ir a cenar, se vuelva algo cotidiano. Cuando esa incomodidad que tenías de compartir esto contigo, se vuelva algo natural.

Recuerda, no necesitas estar con alguien para ser feliz, no necesitas que otro te de su aprobación. Puedes pedir ayuda, pero no tomar esa ayuda como algo constante. Hazte individuo.

*El que no domina la soledad se abraza a cualquier compañía.*

Ahora bien, caer en los excesos es parte de no haber aprendido bien la lección. Pues el exceso de soledad puede ser un llamado de atención. Puesto que, al no querer compartir tu vida con nadie, pues también habla de la incomplitud producto de la herida de rechazo, traición o humillación, pues los restos de esta herida se camuflan en una “cómoda soledad” pero desde el miedo a volver a conectar con la gente.

Abre tu abanico social, pues el ser humano es una especie que necesita del contacto con otro ser humano, pero no desde la toxicidad de la dependencia, si no para construir lazos. Construir una red de amistades “sanas” donde no necesitas ser Roberto Carlos y tener un millón de amigos, si no que con 2, máximo 3 conexiones auténticas es suficiente. Estas conexiones son tu red de contención, es donde en alguno de ellos puedes apoyarte si sientes que estas mal. Amistades genuinas que no solo pueden estar en las buenas, pero recuerda también que para recibir primero hay que dar. O sea, primero tienes que ser tú el

que da para luego recibir lo que esperas, y donde no haya reciprocidad, pues ya sabes que ahí definitivamente no es.

La mujer es más completa que el hombre porque decide transformar su vida haciendo crecer su lado masculino (animus), haciéndose cargo de ella misma y sus necesidades. El hombre, por el contrario, en la soberbia y primitiva idea de sentirse superiores, fuertes y poco demostrativos, no desarrollan su anima. La mujer es más completa porque integra más rápido y de manera más eficiente que el hombre.

Si eres hombre, anímate a tomar la decisión de transformar tu vida, tus decisiones y de hacerte cargo de lo que sientes y el por qué lo sientes. Deja de esperar una sucursal de tu madre, una complaciente de tus caprichos, una obsecuente de un mundo que hace más de 30 años ya desapareció.

Si eres mujer, sigue transformándote, sigue creando, sigue sacando de ti esa parte divina, ese dios que llevamos dentro y que las religiones quieren que lo busques afuera. Sigue, detente, disfruta, descansa, y continúa de nuevo.

## ¿Como saber si estoy sanando?

Cuando puedes pasar días en soledad sin sentir que pesa, cuando ves a una pareja feliz sin que te de envidia, cuando alguien no te responde y no te importa, cuando eliges a la soledad en lugar de alguien que sabes que no te conviene, cuando poner límites no te genera culpa, cuando tienes que decir no sin tener que estar justificando ese no durante una hora, cuando hablas de tu pasado sin que se te quiebre la voz, cuando compartes momentos simples y hermosos en soledad sin el sentimiento de querer compartirlos con alguien más, cuando logras perdonarte sin estar torturándote todo el tiempo por lo que hiciste, cuando dejas de esperar un mensaje que no llegará, cuando te das cuenta que al poner límites muchos se alejan y entiendes que quienes se mantuvieron cerca fue solo por interés.

Recuerda que este libro es a los fines informativos de como sanar las heridas de tu infancia por lo que debo aconsejarte que utilices este libro con el acompañamiento de un psicólogo, coach o guía espiritual. Ten en cuenta que, si tu terapeuta no te da resultados, llega tarde, está pendiente de la hora, no sientes que tienes conexión, o la incluso si la perdiste, o tan solo te cae mal, háblalo o cambia inmediatamente de terapeuta.

El 90% de la terapia funciona si te sientes conectado a tu terapeuta y viceversa. La predisposición por parte del

terapeuta es fundamental para que el proceso sea completo y efectivo.

Luego de este proceso comenzarás a sentir algo que se llama “inspiración” que quiere decir, conectado con el espíritu. Te sentirás motivado, con otro tipo de humor, dejarás de enfermarte tan seguido. Te darás cuenta que si te aman, serás feliz y si no te aman, de todas formas, serás feliz, porque la felicidad es una elección y no depende de absolutamente nadie más que de ti.

No vinimos a complacer a nadie más que a nosotros mismos. Y al que le moleste el brillo, que se tape los ojos.

*NUNCA ES DEMASIADO TARDE PARA VIVIR UNA INFANCIA FELIZ  
MILTON ERICKSON*

## ALGUNOS CASOS REALES



Daniela tiene 38 años, llega a consulta porque argumenta que ya no sabe como hacer para que sus parejas la terminen siempre abandonando, puesto que ella siempre da todo en las relaciones y termina incluso haciendo de más, muchas veces hasta olvidarse de ella misma y generando caos en su vida.

Está convencida que tiene que estar sola puesto que ningún hombre “vale la pena” y “no saben valorar lo que uno les da”

Al comenzar a indagar sobre su pasado, comenta que papá siempre estuvo presente. Quizás no de la manera que ella esperaba que estuviera, siendo mas cariñoso, de escuchar lo que a ella le pasaba y que luego de sus casi 11 horas fuera de casa, ella lo esperaba con ganas de compartir momentos con él.

Comenta que tuvo una infancia “hermosa” llena de regalos de su papá, aunque no tendría hijos nunca, y que su mamá la fastidiaba mucho con ser perfecta, tener orden y prolijidad, y siempre bien presentable, incluso a vestir siempre de marca, aunque estuviéramos en casa.

La dinámica era casi la misma:

- llegaba de trabajar y mamá le preparaba algo de cenar y la comida tenía que estar siempre lista y caliente.
- Mamá con tal de no discutir le llevaba todos sus caprichos, puesto que creo que ella también lo extrañaba mucho.
- Yo lo esperaba ya lista para ir a dormir, con el pijama que me había comprado hace un par de años.
- Luego de intercambiar una caricia leve de su mano en mi cabeza, se retiraba a bañarse y luego a

dormir. Mamá siempre me decía que no lo molestara porque llegaba cansado y se enojaría si le pedía que se quedara conmigo.

- Los fines de semana no eran muy distintos. Solía irse un día a la casa de mi tío a ayudarle en su taller. Con mamá y mi hermano menor a veces lo acompañamos.

Entonces le pregunto:

- ¿Tienes un hermano menor? ¿Qué tan menor es? ¿Y cómo te llevabas con él?

Me responde:

- Tiene 3 años menos que yo, siempre estábamos juntos, aunque yo me peleaba con él por la atención de papá puesto que, al ser varón, papá lo llevaba a ver a su equipo de fútbol y yo me quedaba en casa con mamá.
- Papá quería que fuera jugador como él lo fue cuando era joven

¿Y cómo te llevas con tu hermano hoy?

- Pues bien, no nos vemos muy seguido. El tiene su familia y lógicamente es su prioridad.

Continúo con otra pregunta

- ¿Me dices que papá estaba entonces más tiempo con el que contigo?

Me responde:

- Si, y con mamá también, siempre pensé que él era su favorito.

LA historia parece bastante simple, pero les voy a traducir entre líneas lo que claramente ella no está viendo.

Papá no era afectuoso, y ella lo esperaba con el pijama que él le había regalado porque sentía que era lo más cercano que tenía de él puesto no estaba nunca, además, era una forma de llamar su atención.

Papá y Mamá dejaron de darle la atención que tenía a partir de los 3 años por la llegada de su hermano, eso la desplazó del centro de atención del núcleo familiar y ella ve a su hermano como competencia, nombrándolo en su universo interpretativo como “el favorito”

Mamá se identifica mucho más con el varón que con la mujer puesto que la mujer va a identificarse mas con papá y las mujeres ven a otras mujeres como competencia en atención.

El desplazamiento del núcleo es inevitablemente herida de abandono, el declarar favorito a su hermano lo considera una traición y una injusticia. Su esfuerzo por llamar la atención de papá hasta usando el pijama que le regaló da a las claras que ella se debe esforzar para sostener ese vínculo.

A esto le tenemos que agregar que mamá siempre le decía que debía estar perfecta, y bien vestida siempre, aunque estuviera en casa, y si le sumamos a que la mamá era muy complaciente con papá, ella aprende y reafirma que hay que hacer todo por el otro.

En la sesión, aunque ella diga que tuvo una infancia hermosa, claramente no lo fue, solo que ella ha naturalizado ese tipo de comportamiento. Dar, dar y dar para que me acepten y me quieran. Para conformarme con al menos con una caricia en su cabeza.

Se volvió migajera, y extremadamente condescendiente con tal de sostener un vínculo, ya que eso ella cree que es amor y que debe estar siempre bien arreglada para agradar a los demás.

No se anima a pedir con palabras lo que siente para no molestar. Incluso con su hermano al que no ve seguido porque tiene también la creencia que ella no es prioridad.

Otro caso es el de Mariela de 50 años, que llega con una historia de vida un poco más complicada.

Fue víctima de abuso sexual y físico en su núcleo familiar.

Comenta que un primo, abusó de ella en dos oportunidades a la edad de 8 años. Hija número 2 de 3 hermanos, siendo ella la única mujer.

Papá ex convicto, alcohólico y mamá tuvo problemas con drogas que según ella pudo superar.

Mamá tuvo que buscar la forma de ganarse el dinero para comer ya que su papá estaba en la cárcel, además de tener que hacerse cargo de sus otros dos hijos, comenzó cuando Mariela era niña a frecuentar hombres a los que le llamaba “amigos” en virtud de conseguir dinero.

Me comenta lo siguiente

- Tuve que ver a mamá drogarse, y hasta llegar a vender drogas en casa para sostener la pobreza en la que vivíamos. Mamá siempre me vio como un trofeo puesto que a mis 14 años yo ya estaba desarrollada físicamente. Eso hizo que me ofreciera siempre salir con hombres a veces mucho mayores que yo, aun siendo menor, para que pudiera recibir los “favores y regalitos” de esos “amigos.
- Cuando papá salía de la cárcel, peleaba mucho con mamá, y ella siempre le recriminaba que, si no era por ella, nosotros no tendríamos ni para comer.
- A los 8 años fui abusada por mi primo, ¡bah! Yo le decía primo porque todo el mundo le decía así pero no era familiar. Solo era un amigo de mi hermano mayor que frecuentaba mi casa para conseguir drogas.
- Cuando eso sucedió, si bien no hubo acceso carnal explícito, si no solo un manoseo importante de mis

partes íntimas, cuando me animé a contarle a mi madre, no solo no me creyó si no que me dijo que “yo algo habría hecho para que el hiciera eso”.

- La relación con mi papá no existió nunca. Él cuando podía nos usaba para comprar cosas con dinero de dudosa procedencia y ponerla a nombre mio o de mi hermano mayor.
- Hoy siento que no puedo conectar con los hombres, y los veo solo como proveedores de dinero. Como cajeros automáticos.

Evidentemente hay herida de abandono por un papá que no estaba nunca, traición por parte de mamá al hacerle creer que la culpable de su abuso era producto de sus propios actos, herida de injusticia y humillación ya que el abuso genera esas heridas porque se ve violentada la confianza. Además, no tiene don de merecimiento puesto que aprendió a entregarse en pos de una recompensa monetaria.

No recibió amor, entonces no lo puede tener con ella misma, por ende, tampoco lo puede dar. Es una persona mutilada afectivamente producto de un hogar totalmente disfuncional.

No me voy a extender mucho en casos de diván puesto que el libro sería interminable. Pero los traigo a tu lectura porque como ejemplo sirven bastante a los efectos de que

sepas que estos ejercicios propuestos en el libro sirvieron para cambiar literalmente la vida de estas personas.

Hoy, Daniela con 40 años tiene una vida distinta. Se animó a tener pareja, se animó incluso a convivir puesto que vio en esa persona alguien con el mismo amor propio que hoy ella siente que tiene, y se eligen sin necesidad, se eligen para compartir, ¡ah! y está embarazada. Proyectó una vida en virtud de lo que ella pensaba que no podría lograr al no poder conectar con los hombres sin que tuviera que dar todo.

A Mariela por el contrario le tomó más tiempo, puesto que su ego era mucho más grande producto del sufrimiento de vivir en una familia disfuncional y marcada por hechos terribles, a eso le tenemos que agregar el factor de la edad ya que el ego se endurece cada vez más con el paso del tiempo. Al principio pensó que estos ejercicios eran tontos y que no resultarían, y hasta incluso pidió algo “más fuerte” preguntándome incluso si podía tomar pastillas que ayudaran al proceso. Lo cierto es que cuando se convenció de hacerlos le fue tremendamente difícil, desde sentarse a escribir los errores de papá y los de mamá como hasta pedirles perdón y perdonarlos. Hoy Mariela terminó su secundario y comenzó a estudiar psicología convencida que ella debe ayudar a personas que tuvieron infancias problemáticas. Ya no ve a los hombres como máquinas de dinero y si bien no está en pareja, y tampoco trabaja en relación de dependencia puesto que inició un

emprendimiento gastronómico en casa, se da el permiso de salir con personas sin esperar absolutamente nada a cambio.

Los procesos no son sucesos, los procesos llevan un período de tiempo que muchas veces es incómodo, doloroso, a veces con pasos hacia atrás, pero requieren de un compromiso innegociable para poder llegar a la meta de vivir mas sanamente y en paz.

## POR ULTIMO

Te habrás preguntado alguna vez ¿por qué la vida que tienes no es la que te gustaría tener?

Simplemente porque los limitantes están detrás del trauma que generan estas heridas. El sentido del merecimiento cuando no está desarrollado, producto de que siempre tuve que ser “yo para los demás” o “no soy visible porque no me tienen en cuenta” hace que nos conformemos con un trabajo mediocre, con una vida mediocre, con una pareja mediocre. Tenemos ideas muy arraigadas en creencias obsoletas que luego de leer este libro te podrás dar cuenta que no solo influyen dichas heridas en la cotidianeidad de nuestra vida social, si no también en nuestra vida laboral. Desde la profesión que elegimos, donde la historia que nos contamos justifica la actitud de dicha elección, o el tipo de trabajo que optamos por tener, ya sea situándonos en el papel de la víctima, o la dependencia, o también un empoderamiento basado en el autoengaño nos trae como consecuencia una vida infeliz, conformista y con una total entrega con la excusa de “es lo que hay” “es lo que me tocó” “es lo que elegí y ya no puedo cambiarlo” estoy viejo/a para comenzar de nuevo”

Somos expertos, que digo expertos, somos los mas extraordinarios en encontrar excusas para justificar nuestras actitudes. Desde un pedir perdón hasta el re

plantearme si realmente es esta la vida que quiero, con las personas que quiero.

Un viaje de 1.000km se comienza con el primero paso. Y donde cada unidad mínima de error que solemos llamarle fracaso, no es mas que una forma mas de no llegar al objetivo. Es una forma mas de darnos cuenta que de esa manera no era, y por ende, no es perdida de tiempo, sino aprendizaje.

El miedo lo tenemos todos y es inherente a la especie saber que vamos a atravesar caminos desconocidos y que estos caminos van a estar salpicados de pruebas a las cuales tenemos y debemos someternos ya que con lo que consideramos un error, es una muestra clara de el aprendizaje que hay detrás. No tiene que ver con que “por algo Dios así lo quiere” tiene que ver con tu manera de resolver, tiene que ver con tus creencias. Y si no te animas a empezar, no pasa nada, te sobran excusas y aún estas en la zona de confort. ¿Tu mundo se viene abajo? Pensá esto. ¿Quién lo construyó?

No es difícil, lo difícil eres tú.

Te espero del otro lado del río si te animas a cruzar.

## Agradecimientos

Al Doctor José Carlos Escamillas, a Tony Robbins por sus hermosos talleres y conferencias, a Joe Dispenza y a Dolores Cannon por regalar su sabiduría, a mis hijos por pulir mi templanza, a mis seguidores en redes sociales por su presencia y participación constante y a quienes confiaron en mí para aprender a sanar sus heridas.