

Acompañamiento Psicoafectivo Relacional

Dejar de culpar al espejo y tomar responsabilidad

Copyright © 2021 Ignacio Grez

Todos los derechos reservados.

LA VERDAD DE ESTE LIBRO:

Como probablemente sabrás, escribí Trascender, un libro en que me atreví a hablar de mi pasado, de cómo lo confronté y sané una parte importante de él. Ese libro me gustó bastante ya que hablaba de forma visceral, sin embargo, este que vas a leer ahora no es de mi agrado. Te confieso que detesto los libros de autoayuda y su positividad tóxica.

Amo lo humano, amo el hecho de a veces estar bien y otras no tanto. Me encanta cagarla, equivocarme, experimentar emociones fuertes y después aprender. No busco la perfección, no busco ser una buena persona, menos socialmente aceptado aunque sí me importa el qué dirán y lucho contra él, creo que no soy un ejemplo de vida para nadie, pero sí tengo un buen manejo con todo lo que ha sido heridas de infancia y el peso que cargamos de nuestras historias familiares. Eso es lo que quiero compartir contigo y es todo lo que tengo para dar por ahora.

No soy ningún iluminado, no tengo ningún don de otro mundo, no tengo sorprendentes certificaciones ya que no creo en ellas, no soy un erudito, no he leído miles de libros ni tampoco tengo 30 años de experiencia. Pero si ya te abriste a escucharme y te hizo sentido lo que compartí en mi libro "Trascender", espero que también te haga sentido aplicarlo para tu propia vida en este desagradable libro de autoayuda.

La única razón que me mueve a hacer estos libros, contenido en redes sociales, videos e incluso algunas "charlas" por ahí y por allá, es porque me hubiera gustado escuchar estas mismas palabras que ahora escribo cuando yo estaba realmente mal. Esta es una manifestación de mi

propio ego queriendo salvarse a sí mismo en el pasado y maravillosa, aunque paradójicamente, al parecer esto le es de ayuda a las personas que se sintieron tan solas e incomprendidas como yo a mis 21 años.

LA MENTE TRIPARTITA

Existen distintas teorías sobre la mente y no creo que exista una correcta, a mi forma de ver las cosas en nuestra calidad de seres humanos podemos tener algunos pequeños avistamientos de la verdad o de realidad, pero nunca la conoceremos en su totalidad. Independiente de esta situación, y ya libre de la presión de tener que estar en lo correcto, al momento de trazar una teoría sobre la mente a mi parecer existe sólo una pregunta pertinente **¿esta forma de ver el mundo potencia o limita mi vida?**

Dentro de esta misma línea, el mismo *Curso de Milagros*, que ya mencioné en el libro "*Trascender*" menciona que **si nosotros entendemos a nuestra mente como algo dañino, por supuesto que lo será, pero si la entendemos como una herramienta para alcanzar la iluminación o la simple paz mental, entonces precisamente eso será para nosotros.** Por esta misma razón me resulta de suma importancia que entendamos la mente de una forma que nos potencie, y en estas breves líneas me gustaría compartir mi entendimiento de la mente, el cual se basa principalmente en Un curso de milagros y algunos conceptos del psicoanálisis, la programación neuro-lingüística, los registros akáshicos y diversos estudios en otras religiones y culturas.

Insisto nuevamente que esta es mi forma de ver la mente, bajo mi entendimiento el cual asumo que no es la verdad absoluta, ni nada por estilo, pero que sí me ha dado una comprensión del mundo más amorosa y que esta me ha ayudado a estar en paz conmigo mismo y los demás. Espero te haga sentido y te sea de ayuda a ti también.

LA MENTE ERRADA

La mayor parte de nuestra vida, tal vez el 90% o incluso el 95% estamos inmersos en el estado de inconsciencia, o una especie de modo "automático" en que no estamos realmente conectados con el momento actual, sino que más bien estamos sobreviviendo a la vida misma, simplemente reaccionando sin pensar en las consecuencias de nuestras acciones impulsivas o sin darnos un momento para pensar mejor las cosas. Por lo general, somos impulsados la mayor parte del tiempo por nuestras creencias formadas en la infancia y transmitidas por nuestros familiares, así como también por la tonalidad emotiva del momento que se nos presente.

La mente errada, que es básicamente el estado de inconsciencia o básicamente la suma de los tres inconscientes mencionados en el libro *"Trascender"*, de manera casi inevitable nos lleva a la tan temida repetición de la historia familiar y de nuestras mismas vivencias experimentadas tanto en la infancia como en la adolescencia una y otra vez.

Esta parte de nuestra mente nos lleva a pensar muchas veces que nuestra vida no avanza y tarde o temprano llegamos a la conclusión que siempre nos pasa lo mismo, que nuestras parejas son siempre igual o que simplemente siempre hay algo que nos sabotea y nos impide "triunfar" en la vida.

Si alguna vez tuviste estos pensamientos o si los estás teniendo actualmente en tu día a día, no te preocupes, es completamente normal, a todos nos pasa y nos seguirá sucediendo. Sí, tal cual, nos seguirá sucediendo, no hay ningún remedio mágico o "tip" que nos saque de esta situación, lo único podemos realmente hacer es disminuir

la influencia del estado de inconsciencia en nosotros, es decir, dejar de guiarnos el 90% de nuestro día por la mente errada, y comenzar a aumentar el porcentaje del día en que nos dejamos influenciar por la *Mente Recta*.

LA MENTE RECTA

Todos alguna vez hemos experimentado la presencia de la mente recta en nuestras vidas, algunos le llaman intuición, la voz del alma, la voz del espíritu santo, de Dios incluso, así como también la conexión con el universo o simplemente esa voz que te motiva a hacer lo correcto, que te muestra la salida al sufrimiento, la forma de perdonar una situación y seguir adelante.

Según entiendo el libro *Un curso de milagros* se refiere a esta voz como la conexión con el espíritu santo, lo cual por supuesto que a muchos como yo les traerá resistencia. El término espíritu santo es comúnmente usado por el catolicismo, y pese a que no tengo nada en contra de esta religión, por supuesto que no todos la compartimos o concordamos con ella. Por esta razón quiero aclarar que al hablar del espíritu santo simplemente nos estamos refiriendo a esa parte de nuestra mente que está libre de miedo y culpa. Básicamente es una parte de nosotros en donde ya hemos integrado la inocencia.

Muchas personas que lean este libro pueden profundizar un poco más en esto y entenderla como la conexión con el "yo superior" o algún término similar, sin embargo, al menos en esta obra preferiría no profundizar en términos que aún no manejo ni aplico.

Por lo mismo, **me inclino a entender esta parte de nuestra mente como aquella que nos otorga una**

percepción inocente de nosotros mismos y los demás, y que por ende, es un espiral directo al perdón y la paz mental.

LA TOMA DE DECISIÓN

Imagina que en tu mente hay un "diablito" y un "angelito". El primero de ellos intentará convencerte de seguirlo, te tentará con grandes éxitos, te convencerá de que tú tienes la razón por sobre los demás, también te hará pensar que los demás no te quieren, o que no te dan tanto como tu das y eso te llevará ciertas acciones y comportamientos que probablemente te distanciarán cada día más de la unión con los demás, llevándote al individualismo, el cual inevitablemente te dirige hacia una guerra con los demás y contigo mismo. El segundo por su parte, no luchará, no intentará convencerte de nada, sino que amorosamente, casi con voz de susurro te dará alguna recomendación para unirse con los demás, crecer en amor, seguridad, paz contigo y los demás, autoestima y quizás incluso te lleve a encontrar un propósito de vida. Por lo general esta vocecita que es muy suave intentará ayudarte a perdonar, a ver inocencia en los demás. Ahora imagina que tú estás al medio de estos dos seres, eligiendo en cada minuto de tu vida a quién escuchar.

El cielo y el infierno están un mismo lugar; en tu mente.

Precisamente en esto consiste nuestra libertad, en simplemente elegir a que parte de nuestra mente escuchar, al ego (el diablito) o a la mente recta (el angelito). Lo cual es casi lo mismo que vimos con las pulsiones de Freud (Eros y Thanatos) y la manifestación del amor y el miedo

en nuestra vida. Básicamente, desde cualquier ángulo llegamos a lo mismo, una lucha entre el amor y el miedo, con la diferencia que el amor no se defiende y por ende no lucha.

Continuando con el punto anterior, podríamos establecer que existe un "punto medio" que correspondería a la tercera parte de nuestra mente, sin embargo, no existe tal punto medio, más bien hay una parte de nosotros, a la cual podríamos referirnos como la parte consciente que elige constantemente a qué maestro seguirá. El problema es que esta tercera parte de nuestra mente está acostumbrada a elegir al ego, a la mente errada o a este diablito, lo cual nos comunica que esta parte "consciente", en realidad está bastante dormida o condicionada y muchas veces no la sabemos utilizar.

Por esta razón, esta tercera parte de nuestra mente que elige entre estos dos maestros antes mencionados, sería ideal si pudiéramos adiestrarla.

Leí en uno de los libros de Erich Fromm llamado *"Budismo zen y psicoanálisis"* el cual escribió en conjunto con el Doctor Suzuki, que nuestra mente y el dominio de una espada no es diferente. En este sentido, cuando un espadachín comienza aprender esta disciplina, no le resulta cómodo tomar la espada, debe pensar cada movimiento que hace, es lento, se equivoca y no se permite actuar de manera intuitiva, sin embargo, con la práctica la espada deja de ser un objeto externo a él, sino que pasa a ser una extensión de su brazo, y al igual como tú y yo no tenemos que pensar "voy a mover mi mano" para así realizar un movimiento, el espadachín se vuelve tan perceptivo y audaz que no requiere realizar ningún pensamiento para sacar la espada de su fonda y defenderse ante un ataque

sorpresa. Al respecto, Fromm mencionaba que aquel espadachín había integrado sus aprendizajes a nivel inconsciente, es decir, había adiestrado a su inconsciente para que la espada fuera parte de su cuerpo, mente y alma.

Lo mismo quiero proponer con el tema de las elecciones ¿por qué aún no nos hemos dado el tiempo de adiestrar esta parte de nuestra mente que elige entre el ego y el amor? En libro Trascender ya vimos las consecuencias a las que nosotros mismos nos sometemos al juzgar, dejarnos llevar por el ego e imposibilitar el perdón, y por lo mismo, insisto ¿por qué no adiestramos nuestra mente para que perdone más rápido y a menudo?

Para lograr adiestrar nuestra mente, y así ser capaces de optar por el perdón casi de forma automática al menos en conflictos simples y algunos más complejos, lo primero que debemos hacer es **identificar cuándo actuamos desde el ego, y para esto tendremos que estar muy atentos a las proyecciones que hacemos en el día a día, provenientes de nuestra historia familiar y heridas de infancia.**

EL CONFLICTO TRIPARTITO:

¿Has notado que el número tres se repite una y otra vez en los libros sagrados? Me imagino que debe ser por algo... Independiente de la razón por la cual ese número se repite tantas veces, sí puedo afirmar que en los acompañamientos psicoafectivos que realizo siempre hay tres puntos claves a tratar y que de ser bien atendidos generan avances impresionantes.

En cada conflicto de nuestra vida, independiente de su escala o magnitud siempre existe un **ORIGEN**, es decir una génesis que generalmente está reprimida o es de difícil acceso, en donde se encuentran vivencias de nuestra infancia que no recordamos, programas transgeneracionales o simples condicionamientos propios de un tipo de crianza que moldea nuestra forma de ver el mundo y la manera en que regulamos nuestras emociones.

Así como existe un origen, y tal como vimos con la represión, los recovecos de un conflicto vivido en la infancia no se manifiesta de un día para otro, sino que puede tardar años o décadas en hacernos ruido. De hecho, **lo más probable es que los dolores que experimentamos en la infancia los volvamos a reproducir en nuestra primera relación de pareja, posiblemente en la adolescencia.** Ahora, como lamentablemente nadie nos explica el funcionamiento de la mente, aquellos conflictos que vivamos en nuestra primera relación de pareja se los atribuiremos a la pareja en cuestión, y por supuesto, no asumiremos responsabilidad alguna respecto a lo vivido ni tampoco nos cuestionaremos el porqué de ciertas vivencias.

Lo que quiero decir es que las vivencias y emociones que experimentamos en nuestra primera relación de pareja suelen ser una reproducción de la relación que tuvimos con uno de nuestros padres, en donde se vuelven a experimentar las emociones que no pudimos procesar adecuadamente o se reproducen aquellas situaciones que no pudimos per-donar. Básicamente los conflictos asociados a nuestra primera relación de pareja son un simple **DESENCADENANTE** de aquello que aún no hemos sanado, es la relación que despierta las tormentas del pasado que no pudimos afrontar ante la falta de recursos propios de la infancia.

Este desencadenante puede ser de mucha utilidad para tomar consciencia de nuestro malestar interior y poder trabajarlo, pero la verdad en la mayoría de los casos en la adolescencia aún no estamos preparados, y tal como mencioné, tampoco tenemos la información como para entender qué está sucediendo realmente. Es por esta razón que este desencadenante se continúa reproduciendo en nuestras relaciones futuras hasta que decidimos hacer una pausa y trabajar en nuestra forma de relacionarnos.

Justamente esta situación que se repite en nuestras relaciones, tanto con nuestros padres como con parejas, amigos, compañeros de trabajo, jefes, etc. se manifiesta como un **ESTRESOR ACTUAL**, en donde podemos sentir que las personas no nos valoran, aceptan, tal vez experimentamos problemas de confianza y control, una profunda angustia en nuestro interior o incluso una adicción.

El problema del estresor actual es que suele ser el principal motivo de consulta, sin embargo, es sólo un síntoma y nunca es el conflicto de fondo. Ahora, eso no quiere decir que no debemos tratarlo, pero claramente no

es lo único a tratar. **El estresor actual debiera ser siempre un atajo para sanar los desencadenantes y el origen del conflicto, pero esto rara vez ocurre.**

Por esta razón en este libro partiremos tratando nuestro estresor actual con el fin de sanar su desencadenante y origen, y para esto es necesario preguntarnos **¿Qué nos ha estado aquejando últimamente?**

Entiendo que aquí algunas personas podrían decir que su principal conflicto son los problemas económicos, y por supuesto que lo entiendo, pero también debo decir que yo no soy coach financiero ni nada por el estilo, este libro está enfocado en las relaciones que tenemos con los demás y con el entorno. Ahora, tal como dije este libro está enfocado en las **RELACIONES**, lo cual quiere decir que es posible que nosotros tengamos una mala relación con el dinero, y lo que podríamos tratar es esa relación que nos causa tanta angustia, mas aclaro nuevamente, no soy coach financiero, no me causan presión los temas económicos, pero no estoy escribiendo desde un yate ni tampoco tengo un auto deportivo , por ende trabajar aquí tu relación con el dinero tan sólo serviría para reducir la angustia que te hace sentir, mas nunca para hacerte millonario ni nada por el estilo. A mí parecer todo aquel que te venda una "fórmula para ganar más dinero", lo que realmente está haciendo es ganar dinero a través de la venta de la misma "fórmula" y nada más. Esto no es lo que intento transmitir en ningún caso.

Una vez que ya hayas pensado uno o algunos de los conflictos que te aquejan últimamente, te recomiendo que lo anotes aquí en este espacio.

Con este mismo conflicto que identificaste en tu relaciones, ya sea con parejas, amigos, colegas, con nosotros mismos o incluso con alguna situación u objeto, nos dedicaremos a hacer todo el recorrido que propone el libro "*Trascender*", es decir realizaremos una toma de consciencia más amplia en torno al estresor, llevaremos a cabo una descarga afectiva, una representación simbólica, intentaremos representarlo simbólicamente y por último haremos todo lo posible para perdonar esa experiencia. También consideraremos que nuestros conflictos suelen ser tripartitos, por lo que aplicaremos el mismo recorrido antes mencionado tanto en nuestra situación actual, el desencadenante y el origen, así tendremos un marco completo de la situación.

Estoy seguro que la simple lectura del libro "*Trascender*" y los temas abordados, te deben haber sido de ayuda para tomar consciencia de tus heridas de infancia y de algunos patrones familiares que se han repetido en tu historia, tal vez aportándote una nueva perspectiva, ampliando el marco de las situaciones vivida e incluso, en un caso ideal, es probable que hayas realizado un cambio de meta-paradigma. Ahora, yo mismo soy partidario que el simple hecho de leer, estudiar o repetir frases "sanadoras", si bien puede ser de ayuda, claramente no es suficiente y es necesario ir más allá. Por lo que a través de este libro, que de hecho pretendo que sea un cuadernillo, sería ideal que pudieras llevar a cabo una **toma de consciencia activa** en donde lo mismo que yo aplique para mi vida y que expuse en el libro "*trascender*", tú de alguna forma lo puedas

adaptar y llevar a cabo en tu propia historia. Obviamente con esto no propongo una fórmula mágica ni mucho menos la "mejor", sólo comparto la que para mí fue de utilidad y creo firmemente que también te puede servir.

En la misma escritura del libro yo tome consciencia de muchos de mis propios patrones familiares, de mis formas de reaccionar y entendí desde dónde estaba viviendo muchas de mis relaciones. Me encantaría que tu pudieras hacer lo mismo, darte permiso para rescribir tu propia historia. He dicho muchas veces en las redes sociales que el simple hecho de escribir lo que sentimos y pensamos ya es tremendamente sanador.

En este mismo proceso me gustaría enfatizar que la línea entre realizar una toma de consciencia para fomentar nuestro victimismo o para sanar es muy delgada, y es por esta razón, que insisto tanto en recalcar esta idea una y otra vez. Como bien sabrás, mis libros y cursos online no son una sesión personalizada en la que estamos frente a frente, y por lo mismo, es muy fácil que alguien entienda de otra forma lo que busco transmitir, y es por esta razón, que debo ser reiterativo con este punto.

Todos tenemos heridas de infancia, todos tenemos traumas, todos tenemos y tendremos asuntos pendientes por sanar, lo cual es completamente normal. El ideal de "felicidad" de alcanzar un momento en que no existan problemas y todo sea alegría, lo único que ha traído es sufrimiento a la humanidad al ser un imposible. La sanación como un estado "ya sanado" no existe, la sanación es un proceso activo de toda la vida, no es algo que en algún punto de nuestra vida se consiga o se logré, a no ser que alcances el nirvana (iluminación), lo cual es poco probable (si eres la manifestación de Buda, mis disculpas,

pero de lo contrario, es poco probable que alcances el nirvana).

La sanación es aceptación, nada más, es ver aprendizajes donde antes había dolor e incluso ser capaces de reírnos de aquello que antes nos causaba tanto temor. La sanación es un simple cambio de percepción, nada más, y como tal, no es estable, no se llega a una estado de "sanado" ya que el mismo hecho de existir, implica estar en "enfermo" por el simple hecho de tener una mente dividida entre lo "bueno y lo malo". La sanación es un trabajo constante que permite estar cada día más en paz con nuestro pasado, permitiéndonos conectar y vivir el presente.

Ya que el proceso de sanación implica un cambio de percepción, el hecho de tomar consciencia de lo que dolió sería con el objeto de reformular las consecuencias que eso tiene en nuestra vida.

Todos hemos pasado por momentos difíciles y no existe una escala del dolor, entiendo que es fácil pensar que nuestro sufrimiento es peor que el de al frente, pero la verdad no sabemos, he visto a personas totalmente destruidas por el divorcio de sus padres, siendo que yo solía pensar que eso "no era para tanto" así como he visto a personas que han perdido a sus hijos con una sonrisa en la cara enseñándole a otras personas como superar un duelo. Cada persona es un mundo, no existe una escala del dolor, así como tampoco existen sanaciones milagrosas. La vida seguirá trayéndonos conflictos, nunca será justa y el merecimiento es un mito. Nadie merece sufrir, ni nadie tiene más "méritos" para que no le pasen cosas malas. El sufrimiento es producto de nuestra mente, somos nosotros quienes lo causamos y por ende, no es cosa de merecimiento, es un tema de elección y entrenamiento constante de la misma mente.

A medida que avancemos en este libro tomaremos consciencia de más escenarios que nos causaron dolor con el fin de liberar las emociones estancadas y modificar esos puntos de vista que sólo traen sufrimiento al posicionarnos como una víctima de la situación, de la suerte o inclusive de Dios.

Ahora quiero advertir que nuestras heridas de infancia por mucho que las trabajemos se volverán activar, lo mismo con los traumas y básicamente con todo lo que tenga que ver con nuestros pesares. Uno siempre está sanando distintas áreas de la vida, es un proceso activo y de por vida, pero mientras más profundo lleguemos, mientras mayor sea nuestro aprendizaje, más fácil será confrontar las futuras situaciones que nos puedan abatir.

A mí forma de ver las cosas, la idea de realizar cursos, leer esta clase de libros, asistir a terapia incluso, es simplemente para lograr **perdonar ciertas áreas donde había culpa, lo que da una sanación de un porcentaje de nuestra mente, mas nunca total**, y a su vez, en el mismo proceso de perdonar una experiencia, aprendemos cómo perdonar otras experiencias de nuestro pasado y las que vendrán, básicamente entrenamos nuestra mente para el perdón, que es lo UNICO QUE SANA.

La idea de tomar consciencia de nuestras heridas de infancia o de nuestros traumas es poder **actualizar nuestro esquema relacional**. Es básicamente hacer una transición de la vereda desde la cual nos estamos relacionando.

Por ejemplo, mi propio esquema relacional tendía a buscar adrenalina en las relaciones de pareja, sin embargo, eso sólo me traía sufrimiento al relacionarme con mujeres que no estuvieran disponibles o más bien prohibidas. Si bien esta conclusión puede sonar sencilla, la verdad me

llevó mucho tiempo darme cuenta, se me tuvo que repetir muchas veces el mismo escenario hasta que por fin me cuestioné ¿por qué se me repite esta situación tantas veces? ¿de qué me estoy protegiendo? ¿qué estoy buscando realmente en mis relaciones? ¿de dónde viene? Tras mucho análisis de mi vida personal, y de hecho, escribiendo mi propio libro entendí que me estaba protegiendo de sufrir nuevamente un abandono, que era más "seguro" para mí estar con personas con las que en realidad nunca iba a llegar a tener una relación de pareja real o estable.

Conectar con ese miedo a sufrir un abandono fue un proceso difícil, abrir estas cajitas pandoras provoca mucha angustia. Sin embargo, esa misma angustia puede ser nuestro mejor aliado si es que dejamos de evitarla. Recuerdo que cuando conecté con esa angustia profunda en vez de evadirla como en otras ocasiones, la confronté y simplemente me senté en mi cama, cerré mis ojos, me concentré en mi respiración y me dije a mí mismo "deja que venga una imagen de esta angustia profunda". Fue así que a los pocos segundos llegó a mi mente un recuerdo que estaba reprimido (no tenía acceso), recordé el último día que vi a mi padre a los cuatro años, conecté con los recuerdos de los días siguientes de ese evento, vi todo ese sufrimiento frente a frente.

El sólo hecho de conectar con esos recuerdos produjo una descarga afectiva instantánea, es fácil concluir lo que pasa al conectar con recuerdos tan tristes. Ahora, debo reconocer que dadas las formaciones que he realizado tengo cierta ventaja sobre otras personas, ya que conozco muchas técnicas de liberación emocional que me ayudaron a que esa descarga fuera aún más profunda (pretendo compartir un poco de esas técnicas en este libro).

Fue así que luego de liberar la profunda tristeza que encontré oculta en mí, **tomando consciencia de ese miedo profundo que guiaba mi esquema relacional** decidí mirar más allá aún, me permití ver a ese niño vulnerable que no entendía absolutamente nada de la situación, me cuestioné ¿cómo sería para mí vivir algo similar a esta edad? ¿cómo sería si de la noche a la mañana alguien que amo lo dejara de ver sin ninguna explicación? y así me di cuenta de lo doloroso que debe haber sido y la liberación emocional se hizo más sencilla aún.

La toma de consciencia de esos momentos vulnerables de nuestra vida, el permitirnos comprender y liberar esas emociones, es realmente un alivio, nos saca una pesada carga de encima, pero no es suficiente, ya que sólo nos deja como una víctima del mundo. **Para mí el fin de la toma de consciencia es darnos cuenta que nuestro miedo no era real.** Por esta razón seguí mirando esos recuerdos hasta que dejaran de doler, hasta que se neutralizaran, y una vez desde esa posición neutra respecto a lo que estaba pasando, me permití ver más allá y me di cuenta que mi madre estaba a mi lado en todos esos recuerdos, lo que me hizo darme cuenta que en realidad nunca estuve solo ni "abandonado".

También en ese entonces empecé a recordar lo importante y presente que fueron mis abuelos, no me dejaron solo ningún momento y durante mucho tiempo incluso tomaron un rol paterno conmigo. Me di cuenta que realmente nunca tuve la ausencia de padre, siempre hubo alguien que mágicamente tomara ese lugar, en un principio fue mi abuelo, luego a los seis años llegó quién reconozco como mi verdadero padre, Matías. Realmente

nunca hubo un vacío, el amor toma distintas formas, pero nunca está ausente.

Toda esta resignificación me sirvió para darme cuenta que me había estado defendiendo de un fantasma inocuo. Todos viviremos la pérdida de seres queridos de alguna forma, es parte de la vida y no hay como evitarlo, el tema es pese a eso seguir queriendo, seguir conectando con las demás personas y no producir un bloqueo en uno mismo por miedo a la pérdida, ya que en realidad uno nunca pierde a nadie realmente. La misma defensa que me evitaba conectar afectivamente con otras personas como una forma de protegerme de "futuras pérdidas" lo único que hacía era hacerme sentir solo.

Luego de estas conclusiones, sabía que el proceso del perdón se me iba a hacer más fácil, pero aún me faltaba información, por lo que me empecé a preguntar ¿de dónde viene este miedo tan profundo? ¿quién más lo vivió? Y ahí fue cuando recordé que ese mismo padre que dejé de ver cuando tenía cuatro años, él mismo se había prometido a sí mismo no volver a aferrarse o querer tan profundamente a nadie más luego de la temprana y repentina muerte de su madre. También recordé que luego de un quiebre de pareja a los quince años yo me prometí lo mismo. Al parecer esto era una **promesa transgeneracional**.

Antes de esto ya había trabajado el perdón de esa experiencia, pero tal como dije, no existe una sanación completa de la mente, sólo vamos sanando ciertas partes poco a poco, y en este caso, con las reflexiones antes nombradas logré perdonar mi forma de llevar las relaciones de pareja, dando paso a sanar una parte de esa área.

Los resultados de este ejercicio se manifestaron muy rápido, en menos de un mes ya me encontraba en una

relación de pareja que no era prohibida, mis padres la conocieron, yo conocí a sus padres, mis amigos pudieron saber su nombre (cosa que antes no hacía, nadie podía saber) y hasta el momento todo ha ido muy bien. Ha sido una relación sana, de esas que ya tenía descartadas en mi vida.

Me di cuenta que buscar adrenalina en las relaciones era sólo una defensa para no tener una conexión real, y que en realidad esa adrenalina se puede encontrar en deportes o una profesión (efectivamente encontré muchísima adrenalina en mi trabajo, el arriesgarse a ser escritor...) **lo que permitió una actualización del esquema relacional al simplemente bajar mis defensas y permitirme experimentar otra forma de relacionarme.**

Lo que quiero decir es que nuestros traumas o heridas de infancia distorsionan nuestros conceptos sobre el amor, y es ahí la razón por la que vemos tanto sufrimiento a nuestro alrededor. Por ende, es imperativo actualizar estos conceptos por otros que nos permitan vivir en paz con los demás y con nosotros mismos.

¿Qué te parece si intentas hacer el mismo ejercicio que yo hice y así produces una actualización de ese esquema relacional que te lleva a la misma situación tantas veces?

Precisamente este mismo proceso lo llevo a cabo en los acompañamientos psicoafectivos con mis consultantes, y ahora me propuse el desafío de realizar una parte de él, contigo, a través de este libro y el curso de acompañamiento.

El estresor actual que identificaste hace unas páginas atrás o del que te diste cuenta al leer los últimos párrafos, lo más probable es que sea una manifestación del ego, de una herida de infancia, y por esta razón, lo primero que

haremos es trabajar con lo que vemos en los demás actualmente, que no es más que un reflejo de nuestra herida.

ESTRESOR ACTUAL

La mente errada, esa parte de nosotros que contiene nuestros miedos y culpas, se conoce a sí misma por lo que proyecta sobre los demás, dándonos así un claro indicio respecto a lo que debemos sanar, perdonar, en nosotros mismos. Ahora, este proceso puede ser sumamente arduo si no contamos con las herramientas o conocimiento adecuado. El arte de estudiarse a uno mismo siempre será de los más complejos, pero puede facilitarse gracias a la experiencia de otras personas, es así que la teoría de la heridas de infancia de *Lise Bourbeau* nuevamente nos será de mucha utilidad en este punto.

LA TOMA DE CONSCIENCIA

En este punto me gustaría que identifiquemos con qué herida o más bien qué herida es la que está activa y produce el conflicto que anotaste hace unas páginas atrás. Por tanto, nos iremos preguntando en las siguientes líneas qué te hace pensar sobre ti mismo o sobre los demás tu conflicto actual, y con esto entenderemos cuál **es el miedo de fondo**.

Insisto que las conductas que describiré a continuación lo más probable es que se hayan manifestado varias veces en tu vida, es normal, es parte de nuestra existencia como seres humanos. Lo que necesito que hagamos aquí es identificar aquellas conductas que sientes que tienen relación con tu conflicto actual.

En base al estresor actual que identificaste, marca con una "x" las conductas que te parece que tienen relación con

tu conflicto a modo de poder descifrar cuál es el miedo oculto.

1. Miedo al miedo.

- Sientes constantemente que las demás personas piensan mal de ti.
- Te sientes hastiado en las relaciones de pareja, sin embargo, cuando terminan la relación contigo, recién ahí te das cuenta que estabas enamorado.
- Tienes una mirada extremadamente crítica con los demás, mencionas frases como "todos son..." generalizando con facilidad.
- Cuando te ofrecen algo, como por ejemplo una taza de café, respondes "no gracias" sin siquiera pensarlo, aunque realmente quieras ese café.
- Te es casi imposible decir lo que te molesta, prefieres guardar silencio e aislarte un rato.

2. Miedo a la frialdad.

- Crees que las relaciones de pareja, de amistad o con los familiares te quitan tiempo para tus proyectos, te coartan tu libertad y no te dejan avanzar.
- Has experimentado disfunciones sexuales, te cuesta conectarte con el placer, tu mente siempre está activa.
- A pesar que reconoces que eres muy bueno en lo que haces, incluso el mejor, nunca estás conforme con tu trabajo, siempre hay algo más que mejorar y por ende no disfrutas tus logros.

- Tus manos, pies y mandíbula suelen estar constantemente apretadas, como un símbolo de tensión interna.
- Sientes la responsabilidad imperiosa de resolver los conflictos de tus padres, ya que sientes que ellos no son capaces de hacerlo por su cuenta. Lo cual te produce mucha rabia (si lo haces con gusto, no marques esta opción).

3. Miedo a la soledad.

- Te es complicado tomar decisiones, tiendes a la indecisión y necesitas saber qué opinan los demás respecto a lo que estás haciendo.
- Te sientes culpable por el malestar de los demás y sientes la responsabilidad de subirles el ánimo.
- Tienes habilidades casi psíquicas para identificar lo que las personas de tu alrededor están sintiendo.
- Sueles dejar tus proyectos a medias, te cuesta concretar tus metas y sientes que no avanzas.
- Tu mente te convence de que los demás no te quieren.

4. Miedo a la disociación.

- Desconfías constantemente de los demás, sobre todo de tus familiares.
- Sientes que debes prever todos los escenarios posibles, realizando proyecciones en excels, planificas tus cuentas por años y además te centras en el futuro de los demás.
- Tu mente te convence de que en cualquier minuto te pueden dejar de querer.

- Sientes que tú haces mucho más por los demás, de lo que ellos hacen por ti.
- La inmediatez es tu religión. Para ti las cosas deben hacerse de inmediato.

5. Miedo a la libertad.

- Sientes que es tu responsabilidad hacerte cargo de tus padres, sobre todo de tu madre.
- Suelas resolver los conflictos de los demás
- Tienes conflictos con los excesos
- Te incomoda tu cuerpo
- La religión influye muy fuerte en ti, sientes que naciste para servir.

En base a las afirmaciones anteriores ¿con cuál de los siguientes miedos te sentiste más identificado?

Por ejemplo, en mi caso el miedo que se estaba expresando en mí sin darme ni cuenta era el miedo a la frialdad y el miedo a la soledad. En su minuto esto no me hizo ningún sentido, y es posible que a ti te pase lo mismo, quizás digas que no tienes miedo a la libertad o a la disociación, pero es posible que en las siguientes páginas te des cuenta que ese es realmente miedo de fondo.

Son muy distintos nuestros miedos del día a día, es decir lo más superficiales, a nuestros miedos más profundos, los cuales por lo general no nos hacen sentido ya que nos hacen sentir incómodos.

El miedo o los miedos que he estado expresando de manera inconsciente es:

DESCARGA AFECTIVA

Las creencias basadas en nuestras heridas de infancia buscan ser una especie de defensa, un mecanismo de defensa, para no tener que pasar otra vez por el mismo sufrimiento, lo cual es bastante coherente. Emplear esos mecanismos en nuestra infancia nos ahorran mucho dolor, sin embargo, esos mismos mecanismos al ser mantenidos en el tiempo, simplemente nos impiden vivir. **Las heridas de infancia no tratadas son un impedimento para actualizar nuestro esquema relacional.**

Es por esta razón que ahora haremos una descarga afectiva ligada a estas mismas defensas que nos han hecho vivir nuestras relaciones desde el temor a no ser suficientes, ser rechazados, a que no nos quieran, que nos dejen, etc. Insisto, tomar consciencia de alguna de estas creencias, sin una descarga afectiva, no sirve de nada, es sólo masoquismo.

El miedo de fondo que identificaste anteriormente se expresa como una defensa que te impide vivir tus relaciones desde otra senda, y por ende, reproducimos una y otra vez la misma manera de relacionarnos con nuestros familiares, amigos, parejas, con la abundancia, el éxito, etc.

Identificar el miedo es lo más difícil, y entiendo que aún es posible que no te hagan sentido los miedos antes identificados, por esta razón escarbaremos un poco más. En este proceso de indagar más allá necesito que estés muy atento a las siguientes preguntas **¿Qué te produce rabia de esta situación?** y **¿Qué te produce tristeza de esta situación?** Puede que las respuestas no sean inmediatas, y está perfecto, este no es un libro para leer en una tarde.

En base al miedo que identificaste en las páginas anteriores, te recomiendo leer un poco más sólo del que identificaste y luego responder las dos preguntas a continuación. No es te recomiendo trabajar con cada uno de los miedos de golpe, parte por uno idealmente, en una segunda lectura de este libro puedes trabajar otro miedo asociado a otro conflicto.

Miedo al miedo:

Este miedo tiene que ver con evitar cualquier situación conflictiva, lo cual es un espiral directo al odio. El hecho de reprimir lo que sentimos, de no manifestar lo que nos molesta no es necesariamente madurez. La mayoría de las veces es miedo a no ser aceptados.

También tiene que ver con no saber exigir lo que merecemos, el someternos a tareas sumamente desgastantes sin manifestar nuestra molestia o sin abrir el diálogo a otra opción.

Nuestro miedo al conflicto nos impide expresarnos y abrimos a la resolución de los problemas, por evitar un mal rato nos guardamos nuestros sentimientos y luego estos se manifiestan a través de pensamientos autodestructivos. Nuestro diálogo interno se torna extremadamente agresivo con nosotros mismos por no saber decir "no quiero" "necesito esto" "esta situación me molesta" etc.

También implica la dificultad para comunicar lo que se siente, creando un nudo en la garganta o una cabeza en blanco cuando se trata de expresar lo que se siente.

Básicamente es uno mismo el que no se permite ser y expresarse por miedo a lo que pasó en experiencias pasadas.

Si este es tu miedo más profundo ¿qué es lo que más te produce rabia de él?

Te propongo darte una pausa y ahora que tomaste consciencia de esa situación que te produce rabia, busca un cojín y golpéalo con toda tu fuerza hasta que la intensidad de tu rabia disminuya.

De hecho, si lo pensamos un poco más allá, quien tiene este miedo de fondo percibe que sus familiares están demasiado ocupados en sus propios conflictos, por lo que no hay tiempo para ser escuchado o ser una "carga", y este es precisamente el problema de esta herida, es el sentirse una carga, y por ende hacer todo lo posible para no molestar, y ahí la pregunta es ¿cómo te convenciste de eso? o más bien, hasta qué punto llegó tu ego que te convenció de algo así. El odio o la rabia es sólo un tapón para esconder lo que realmente sentimos, y eso es que no nos sentimos apoyados o escuchados cuando lo necesitamos, y eso por supuesto que es triste, es triste la manera en que el ego nos engaña.

¿Qué te produce tristeza de esta situación?

Miedo a la frialdad:

Este miedo es sumamente difícil de identificar, ya que las personas que lo poseen (como yo) están convencidas de ser más hábiles que los demás en el mundo intelectual. Dado que se reconocen más hábiles que los demás, y que de hecho, muchas veces realmente lo son, sin darse ni cuenta asumen mucho más responsabilidades de lo normal o de las que deben, y así sin darse ni cuenta pasan a ser la persona que resuelve todos los conflictos de sus familiares, especialmente de sus padres.

El sentido del deber es imperativo, y dentro de eso está ser buenos hijos, y para eso llegamos hasta lo inverisímil para convencernos de que lo hacemos porque queremos, pero en realidad, nos incomoda profundamente.

Tal como dije, esta situación de por sí, el sentir que uno es tomado en cuenta cuando los demás necesitan ayuda produce mucha rabia en el interior, por lo que identificar cuál es la rabia que sentimos en torno a este miedo es bastante sencillo, aunque cada persona es distinta, por tanto te pregunto:

Si este es tu miedo más profundo ¿qué es lo que más produce rabia de él?

Te propongo darte una pausa y ahora que tomaste consciencia de esa situación que te produce rabia, busca un cojín y golpéalo con toda tu fuerza hasta que la intensidad de tu rabia disminuya.

Este miedo nos fuerza a constantemente tener que aparentar ser perfectos, es realmente agotador. Date permiso para expresarte.

Una vez ya hayas liberado una parte de esa rabia interna, es momento de ir un poquito más profundo y darnos cuenta que esa emoción solo oculta una más profunda, la tristeza.

Si sentimos miedo a la frialdad es porque probablemente tuvimos una infancia muy exigente, en donde o tuvimos que hacernos cargo de un hermano o de nuestros mismos padres. También puede deberse a que nos exigieron demasiado en torno a lo académico o que sentíamos que las cosas en nuestra casa estaban demasiado mal como para traer problemas, y por eso nos propusimos ser perfectos. Es muy probable que pese a que intentamos ser perfectos o que asumimos más responsabilidades de lo que correspondía a cierta edad, de todas formas no nos sentimos vistos, creemos que nadie reconoció nuestro esfuerzo y eso produce una profunda tristeza interna al sentir que los demás no nos ven.

Por supuesto que esta situación nos da pena, y es normal, lo mejor es dejar de ocultarla y reconocerla.

¿Qué te produce tristeza de esta situación?

Miedo a la soledad:

Este miedo por lo general es muy fácil de identificar, a no ser que tengas dos heridas activas que se contrapongan. Por ejemplo, el miedo a la frialdad y a la soledad activados en conjunto nos hacen desear con todas nuestras fuerzas la soledad para poder enfocarnos en nuestras cosas tranquilos, sin embargo, una vez que eso sucede es muy fácil que nos invada una angustia profunda.

Este miedo tiene que ver con hacer lo imposible, muchas veces sin siquiera darnos cuenta, para no estar solos, siendo capaces incluso de experimentar síntomas como fiebre o fuertes dolores de estomago para que nos hagan compañía.

Identificar la tristeza y que hay detrás de este miedo es muy sencilla, y esto es debido a que las personas que lo experimentan son muy sensitivas.

¿Qué te produce tristeza de esta situación?

Si tienes este miedo de base, el simple hecho de leer estas páginas ya debe haber implicado una descarga afectiva en ti, dado a tu excelente conexión con lo que sientes. Simplemente bota esas emociones sin culpa, es normal sentirlas y lo mejor es expresarlas.

Lo que es un poco más complicado de este miedo es encontrar la rabia que hay detrás y para esto hay que

escarbar un poco. En los acompañamientos que realizo por lo general llegamos a darnos cuenta que la rabia que esconde este miedo tiene que ver con haberse abandonado a uno mismo, dejando de lado sueños, proyectos, metas personales o simplemente oportunidades por seguir a alguien más. El tema es precisamente este, que la excusa detrás de este comportamiento casi siempre es "seguir a alguien más" "deje mis sueños de lado por mi pareja, o por mis hijos o por mis padres, hermanos, etc..." pero la verdad de las cosas es que incluso con una pistola apuntando a nuestra cabeza, siempre hay más opciones. No somos culpables de la vida que llevamos, pero sí somos responsables de nuestras elecciones diarias, nadie puede obligarnos realmente.

Esta es precisamente la rabia interna que encuentro detrás de este miedo, el haberse desprendido de la responsabilidad de la propia vida, de haberse olvidado que la felicidad sólo se la puede dar uno mismo y por sobre todo por el hecho de dejar absolutamente todo por seguir a una pareja o una relación. Dejar todo por una relación de pareja, no es amor, es un atentado al amor propio. Dejar tus hobbies, lo que te apasiona y reemplazarlo por estar las veinticuatro horas con otra persona, es simplemente aumentar el miedo a la soledad en su máxima expresión al trazar una relación de dependencia.

Y todo esto, por supuesto que produce mucha rabia, y es normal. Quiero enfatizar que si es tu caso, no te alarmes, nos pasa a todos en algún momento de nuestras vidas. No significa que has hecho todo mal, sólo significa que has dado demasiado en tus relaciones y eso te ha hecho olvidarte de ti. Suena altruista, pero a larga es dañino, y

mientras antes te des cuenta de esto, mejor será para ti y quienes te rodean (recuerda los órdenes del amor).

Si este es tu miedo más profundo ¿qué te produce rabia de él?

Te propongo darte una pausa y ahora que tomaste consciencia de esa situación que te produce rabia, busca un cojín y golpéalo con toda tu fuerza hasta que la intensidad de tu rabia disminuya.

Miedo a la disociación:

La disociación tiene que ver con ese miedo profundo a que las personas que queremos en algún minuto desconfíen de nosotros, se alejen y nos dejen de querer. Básicamente es sentir que en algún minuto las personas se van aburrir de nosotros si es que no satisfacemos sus necesidades. Este miedo puede llevarnos a ser extremadamente controladores, transformando la cura en la enfermedad.

La persona que experimenta este miedo se hace cargo de las necesidades de otros, puede mantenerlos económicamente, guiarlos en sus decisiones, empujarlos a ir más lejos, darles justo lo que necesitan, etc. Todo esto suena muy lindo, pero lamentablemente, aunque cueste entenderlo es una forma de violencia y en algún minuto la personas de alrededor la perciben y se molestan.

El hecho de hacernos cargo de las necesidades de otros esconde el pensamiento de que nosotros sabemos hacer mejor las cosas, e invalida de una u otra forma al otro.

En los acompañamientos psicoafectivos cuando menciono esta situación, muchas veces me han cortado la videollamada, se han ido de portazo, me han mandado a la mierda, me han dicho que soy un estúpido y más... Sé lo molestas que son estas palabras, y por eso, si te están incomodando, libera tu rabia.

Si este es tu miedo más profundo ¿qué te produce rabia de él?

Te propongo darte una pausa y ahora que tomaste consciencia de esa situación que te produce rabia, busca un cojín y golpéalo con toda tu fuerza hasta que la intensidad de tu rabia disminuya.

Si este es tu caso, y lo anterior te causo rabia, debo decirte que tengo clarísimo que esta no es la intención a nivel consciente, pero lamentablemente muchas veces sí es la intención de fondo. La intención del control es asegurarse que las personas que nos quieren no nos puedan dejar, ya que nos necesitan.

Esta forma de vivir nuestras relaciones, desde el miedo y la necesidad de control, es demasiado desgastante y aunque sé que las personas que tienen este miedo les desagrada la vulnerabilidad, debo decir que el abrirnos a no siempre ser los fuertes, aprender a recibir ayuda y

reconocerles a los demás que sentimos que no nos quieren por lo que somos, es lejos lo más sanador que podemos hacer para disminuir el efecto de este miedo.

¿Qué te produce tristeza de esta situación?

Miedo a la libertad:

Este miedo a la libertad no es consciente en lo absoluto y es bastante difícil conectar con él o simplemente reconocerlo, pero al ver las conductas que se tienen, pasa a ser bastante lógico. Es así que cuando se tiene este miedo encontramos personas que trazan relaciones de servicio, es decir, busca relacionarse con personas a las que pueda cargar en su espalda, haciéndose cargo de situaciones sumamente complejas sin que nadie se lo pida. La persona que posee este miedo, carga con los conflictos de sus padres, de sus hermanos, primos, hijos, parejas, amigos e incluso desconocidos.

Entonces si vemos a una persona que está constantemente a cargo de los demás y asumiendo más responsabilidad en todo lo que tenga que ver con servir a un otro, es coherente preguntarse ¿por qué le tiene tanto miedo a ser libre? ¿por qué le pone tantas trabas a su propia libertad? Aquí la respuesta es por miedo al rechazo. Desde este miedo no se permite la libertad por miedo a que nos rechacen, pero no de la misma manera que en heridas anteriores, sino más bien de una forma humillante o vergonzosa. En donde en algún te hacen sentir

avergonzado de tu actuar, de tu forma de comunicarte, e incluso de comer u otra, llevándote a pensar que lo más seguro es anular tu libertad al hacer cosas por lo demás.

¿Cómo no te va a dar rabia hacer tanto con el único fin de que no te maltraten? Con esto no busco ser el sadomasoquista que te hace ver cosas que te duelen, busco que te des cuenta y liberes esas emociones. La rabia interna acumulada realmente mata.

Si este es tu miedo más profundo ¿qué te produce rabia de él?

Te propongo darte una pausa y ahora que tomaste consciencia de esa situación que te produce rabia, busca un cojín y golpéalo con toda tu fuerza hasta que la intensidad de tu rabia disminuya.

Una vez que hayas liberado un poco tu rabia, y espero que así haya sido, date un tiempo para liberar lo que hay debajo de ese enojo, y conecta con la tristeza profunda que esconde el no permitirte ser tu. Sé que te has convencido de que eres una persona altruista, que te has dado por lo demás, pero eso no es amor, es ego. El altruismo es ego, ya que transgrede el amor a uno mismo impulsado por la culpa.

¿Qué te produce tristeza de esta situación?

REPRESENTACIÓN SIMBÓLICA

Espero hayas podido tomar consciencia de tu miedo más profundo, entendiendo su porqué y a la vez liberando un poco de las dos emociones que siempre lo acompañan; la rabia y la tristeza.

Ahora ha llegado al momento de trabajar con el sentimiento de fondo, que va mucho más allá del miedo, y es la culpa. **La culpa interna es la verdadera causante de estos tropiezos en nuestras relaciones con los demás y con nosotros mismos. Cuando hay culpa, hay castigo y si hay castigo, hay dolor o martirio en diferentes áreas de nuestra vida.** Por tanto, si sanamos una parte de esa culpa, no es necesario seguir castigándonos tan duro.

Lo primero que te propongo hacer para liberar un poco la culpa interna que acarreas, es dejar de proyectarla en los demás, y sí, sé lo complicado que es este paso y es por esto, que la única manera de hacerlo un poco más sencillo es resignificar nuestra comprensión de aquella persona que nos daña o ha dañado. Sé que es difícil este punto, y lo más probable es que hasta el día de hoy hayas defendido tus resentimientos con todas tus fuerzas ¿pero a dónde te han llevado? Si estás dispuesto a soltar tus resentimientos y ver la salvación que puede haber detrás, sigue leyendo y aplicando este libro, de lo contrario, quizás este no sea el momento adecuado para continuar.

La culpa se cura con el razonamiento y la responsabilidad, mas nunca desplazándola a un otro. El culpar a

otro de mi malestar es sólo una forma errada de hacer más liviana nuestra carga, de desprendernos de la responsabilidad de nuestra propia vida.

Lo que quiero decir, es que la mayor parte del tiempo se hace demasiado complicado convivir con nuestra propia culpa interna, y es por esto que preferimos proyectarla y verla en los demás. Aquí muchos podrían decir "¿qué estás hablando? yo no acarreo culpas", pero la verdad es que si hay dolor, ya sea físico o psicológico quiere decir que hay culpa interna. Es así que con el fin de reducir una culpabilidad interna, somos capaces de preferir relacionarnos con parejas infieles o ausentes, para así poder culparlas a ellas de nuestro malestar, y así reducir un poco nuestra propia neurosis interna. Sin embargo, **esta defensa que es la proyección, nunca trae paz, sólo provoca guerras en cada lugar que miramos.**

Por esta razón, el primer paso será desprender de la culpa a los demás, y si sé que es difícil, puede que aún no estés de acuerdo, pero dale una oportunidad.

Te propongo rellenar los espacios en blanco, haciendo mención en primer lugar a la persona que has estado culpando, luego señalando el miedo que identificaste en las páginas anteriores y por último indica la conducta o situación repetitiva que se ha presentado en tu vida. Finalmente lee la siguiente cita ya rellenada en voz alta frente a un espejo.

Ahora entiendo que mi relación con _____ ha estado influenciada por mi miedo a la _____ lo que me ha hecho re experimentar una y otra vez la misma rabia y tristeza que me ha aquejado desde mi infancia, haciendo que _____. Reconozco la

responsabilidad que tengo sobre esta relación, y por ende, ya no culpo a la suerte ni a nadie, entiendo que al igual que todos tengo cosas que sanar y haré un acto revolucionario, me abriré a la posibilidad de vivir mis relaciones de otra forma.

Ejemplo:

Ahora entiendo que mi relación con Kate ha estado influenciada por mi miedo a la libertad lo que me ha hecho experimentar una y otra vez la misma rabia y tristeza que me ha aquejado desde mi infancia, haciendo que opte por mi trabajo en vez de una relación. Reconozco la responsabilidad que tengo sobre esta relación, y por ende, ya no culpo a la suerte ni a nadie, entiendo que al igual que todos tengo cosas que sanar y haré un acto revolucionario, me abriré a la posibilidad de vivir mis relaciones de otra forma.

Quizás aún no estés listo para perdonar la experiencia vivida con esa persona, pero al menos date la libertad de soltarle el cuello.

RESIGNIFICACIÓN DE LA HISTORIA

Es momento de entender que **el estresor actual que identificamos en nuestras relaciones es tan sólo un reflejo, inclusive una guía a tomar consciencia de nuestro miedo interno.** Tal vez experimentabas tu relación con la abundancia o con el éxito desde la carencia, lo cual perfectamente puede ser un fiel reflejo de un miedo a no ser suficiente (miedo al miedo) o a que las personas me dejen de querer (disociación), y que por ende, ese estresor sea sólo consecuencia de una herida de infancia sin tratar.

Lo mismo con las relaciones, los celos que experimentamos pueden ser un simple reflejo de nuestro profundo miedo a la disociación, y por ende, más allá de tratar una "celopatía" lo que se debería atender es la rabia que se siente al ocuparse tanto de lo demás y de la tristeza que implica pensar que si dejas de hacer "todo eso" la persona que quieres se irá. Claramente la cura es la liberación emocional y la comunicación con quienes quieres.

Lo que quiero decir, es que el estresor que identificamos en nuestra vida, es más profundo y nos demanda sanar eventos de nuestro pasado que nos llevaron a experimentar esta situación.

Cada evento de nuestro pasado, según como lo interpretemos causará una emoción en concreta, y cada una de estas emociones tendrá un efecto distinto en nuestra vida de no ser atendidas. Es así que el miedo nos hará querer huir de las situaciones conflictivas, la rabia contenida nos puede hacer ver la vida como una lucha y la tristeza nos congela y paraliza el crecimiento interno y exterior ¿Ahora entiendes por qué hasta el momento muchas de tus relaciones no están funcionando como te gustaría? Probablemente estás emociones nunca fueron atendidas y por ende se reproducían una y otra vez en tus relaciones de pareja, con amigos y familiares.

Ahora la pregunta es ¿cómo podríamos comenzar a resignificar tu esquema relacional y vivir tus relaciones desde otra vereda?

Esto es simple, liberando emociones y aprendiendo a mantener nuestro miedo en bajas dosis.

Recordemos que el miedo es la defensa que impide que vivamos las relaciones desde otra mirada y gracias a las

heridas de infancia hemos tomado consciencia del miedo de fondo de nuestro estresor actual, por ende, es bueno saber lo que podemos hacer en nuestro día a día para evitar que este aumente.

Desde el miedo al rechazo lo mejor que se puede hacer para disminuir este miedo es comunicar lo que pensamos. Si sientes que alguien no te acepta o tiene algo en contra tuyo, pregúntaselo, te llevarás una sorpresa. Abrirte a hablar de lo que te molesta sin la intención de juzgar, mirarte al espejo y a atreverte a decirte "te acepto". Desde este miedo no recomiendo involucrarnos en profundidad en hobbies extremadamente solitarios, ya que de lo contrario, tu mente te irá convenciendo de que punto menos no necesitas el contacto humano, lo cual eventualmente te llevará a pensar que los demás te rechazaron, cuando en realidad, fuiste tú el que se aisló.

Desde el miedo a la frialdad, es necesario aprender a ponerle límites a esa capacidad de trabajar 16 horas seguidas, a darte tiempo para estar con tus amigos, familia, ir a encuentros sociales o recreacionales, abrirte a tener una vida más allá de resolver problemas o trabajar, y por sobre todo, verbalizar lo que sientes, decir lo que te molesta y también hacer mención a lo que te gustaría recibir de los demás. Desde esta herida no es recomendable comprometerse con varios trabajos distintos, a pesar que se tenga la capacidad de hacerlo, ya que el mismo perfeccionismo de esta herida, podría llevarte a dejarte sin vida social, amorosa y familiar, con tal de rendir a la perfección en todo.

Desde el miedo a la soledad es imperativo tener un pasa tiempo, enfocarte en lo que te apasione y darle una parte de tu día a eso. Es necesario aprender a poner como prioridad los pasa tiempos, en vez de la pareja. Sé que esto

suenan raro, pero dado la facilidad que se tiene desde este miedo a poner a la pareja como la exclusiva y única prioridad, me parece que aún teniendo de prioridad tus hobbies, de todas formas le dedicarás demasiado tiempo a tu pareja, por lo que intentar tender al opuesto, me parece una buena forma de encontrar un equilibrio. Desde esta manifestación del ego, te recomiendo prestar mucha atención a cuánta atención y tiempo de tu vida le estás dando a tu pareja, ya que mientras mayor sea este, más aumenta el miedo a la soledad. Tu herida se calma a medida que te convences que no necesitas a nadie a tu alrededor para estar bien.

Desde el miedo a la disociación lo mejor que se puede hacer para tener este miedo en bajas dosis es expresar lo que sientes, darte tiempos para descansar, entender que los demás no tienen tu capacidad para saber lo que los otros necesitan y por ende, comunícales qué es lo que te gustaría que hicieran para sentirte aceptado. De hecho, ya que tienes esa habilidad para saber lo que los otros necesitan, te recomiendo que la apliques contigo y te des lo que tú necesitas. Desde esta herida no se entiende el lenguaje del amor, y se piensa que lo que los otros hacen por nosotros es por interés, es para después pedirnos algo o que eventualmente no los sacaran en cara. Si tienes esta herida probablemente estás muy convencido de esto, pero déjame decirte, eso es sólo una distorsión de la realidad, es tu ego. Este miedo aumenta sustancialmente al tener las contraseñas de las redes sociales de nuestra pareja, al involucrarnos en el trabajo de la misma o en sus conflictos familiares, ya que así ponemos el locus de control en un otro, y eso crea una relación de dependencia.

Desde el miedo a la libertad, lo mejor es permitirnos expresar el profundo malestar que sentimos al tener que hacer absolutamente todo, de sentir que las cosas dependen de nosotros, de dar sin parar y nunca abrimos a recibir. Recordemos también que en el miedo a la libertad también hay un miedo a experimentar situaciones vergonzosas, y la mejor cura a ese miedo es ser capaces de reírnos nosotros mismos de nosotros. Este miedo aumenta radicalmente al hacernos cargo de alguien, ya sea de un padre o un amigo, es urgente aprender a poner límites, y nunca dejar de vivir nuestra propia vida.

PERDONAR

Lo más importante de este proceso, es entender que las personas de mi alrededor, lo que realmente hicieron fue mostrarme el conflicto que estaba viviendo, y que en realidad no tienes nada que perdonarles. Sé que suena radical, pero el perdón siempre es para uno mismo por tolerar esas situaciones, por no decir no a tiempo, por dejarnos de último lugar, por sobreexigirnos o por no haber atendido lo que nos dolía a tiempo.

Sé que hay momentos de debilidad en que sinceramente estaríamos con cualquier persona para llenar un vacío, en esos momentos, es muy probable que caigamos en las manos equivocadas, de alguien que tome esa vulnerabilidad y la usé a su favor. Creo que a todos nos ha pasado o tal vez pasará esa situación, y sé que lo más fácil es culpar a esa persona que no nos supo valorar o que nos hizo sentirnos insignificantes, pero eso no libera, sólo ata. Mientras más víctima nos sintamos de esa persona, más poder le damos y por ende se imposibilita el hecho de superar aquella situación. Es por eso que propongo

siempre ser radical, ir en contra de lo que la mayoría dice, y aquí propongo que te perdones tú por esos momentos de debilidad en que dejaste entrar a la persona equivocada, y con esto no te estoy juzgando por haber estado vulnerable, eso a todos nos sucede, sólo digo que nosotros también tuvimos participación en esas elecciones al creer que eran la única forma de volver a sentirnos bien.

De hecho el problema principal de las relaciones es creer que alguna de ellas va a callar el sentimiento de soledad, cuando en realidad ninguna lo hará. Eso sólo se sana con trabajo personal, un hobby o una espiritualidad profunda en la que aprendas que nunca estás solo.

Te recomiendo rellenar los campos vacíos y leer la cita de a continuación en voz alta frente al espejo.

"Me perdono, me perdono por haber vivido mi relación con _____ desde mi miedo a _____, me perdono por haberme pasado todos estos años culpando a todo el mundo de mi malestar, incluso a Dios o cualquier otra divinidad, suerte, o a la vida misma. Me abro a aceptarme como un ser humano que obviamente al igual que todos tiene cosas que sanar, me permito ver las cosas de otra forma y hacer lo necesario para poder convivir en paz con los demás y conmigo mismo."

DESENCADENANTE

En nuestra vida, para bien o para mal, existen patrones repetitivos, lo cuales se manifiestan principalmente en nuestras relaciones de pareja, con amigos, con nuestros padres e incluso con colegas de trabajo, de hecho, soy categórico al decir que la forma en la que nos relacionamos con nuestros compañeros de trabajo es similar a la forma en que llevamos nuestras relaciones familiares.

Por tanto, te pregunto, la forma en que has llevado tus últimas relaciones, independiente con quién ¿cuándo fue la primera vez que se manifestó en tu adolescencia o adultez temprana?

A lo que me refiero es que si actualmente has estado viviendo relaciones violentas, la pregunta es ¿cuándo fue la primera vez que experimentaste violencia en un noviazgo? o si tus relaciones acaban de la noche a la mañana sin previo aviso ¿cuándo fue la primera vez que viviste esto? ¿cuándo fue la primera vez que perdiste algún amigo o amiga de la noche a la mañana?

TOMA DE CONSCIENCIA:

En este paso te recomiendo sentarte a reflexionar y buscar en qué minuto de tu adolescencia o adultez temprana se puedo haber manifestado ese miedo que identificaste. Es posible que no lo encuentres de inmediato, y por eso reitero, este no es un libro para leer en una tarde. Este mismo proceso con mis consultantes lo llevamos a cabo en uno o dos meses, dependiendo de la misma persona.

DESCARGA AFECTIVA Y REPRESENTACIÓN SIMBÓLICA:

En este apartado me gustaría aclarar que entre una herida de infancia o un trauma no hay diferencia, son lo mismo, finalmente "trauma" significa herida, por lo que las heridas de infancia son una forma más amena de decir "traumas infantiles". Ahora, existen distintos tipos de "traumas" y algunos son más simples de lo que suenan, y muchos de ellos pueden ser "traumas relacionales" los cuales son justamente los que aquí estamos tratando.

Los traumas relacionales en resumidas cuentas y nuevamente simplificando todo lo más posible a un idioma comprensible para todos, y no sólo para los grandes eruditos de la salud mental, correspondería a aquellas heridas que se generan en relación con otro ser humano, ya sea un padre, hermano, tío, amigos o parejas.

Todo trauma potencialmente puede ocasionar un síndrome de estrés post traumático, en donde se reexperimenta lo vivido, atravesando por las mismas emociones que en un pasado nos paralizaron y no pudimos afrontar. Ahora, existen ciertos gatillantes que pueden facilitar este proceso de "reactivación" del trauma, y uno de esos es la negación de lo sucedido o la falta de sanción de quien nos agredió.

Por lo mismo, me parece pertinente remediar aquellas circunstancias que han vuelto a activar una herida o trauma vivida en la infancia, y para esto, me parece necesario realizar una descarga afectiva en torno a aquellos eventos que vivimos y no liberamos con nuestras primeras parejas o con amigos.

Si viviste un bulling en la escuela, si tu primera relación de pareja la identificas como algo "tóxico", si te fueron infiel o crees que el término de la relación fue violento, te invito a darte la oportunidad de reconocer que tal vez esos eventos aún no están del todo sanados. **Muchas veces creemos que el tiempo cura las heridas, pero no, el tiempo no cura heridas, tan sólo desintegra las vendas. El tiempo sólo se encarga de volver a experimentar el mismo escozor que causó la herida en un principio.**

Te propongo lo siguiente, escríbele una carta a todas esas personas que sientes que te dañaron en tu adolescencia o adultez temprana, incluyendo a profesores, falsas amistades, relaciones de pareja fallidas, compañeros de colegio, etc. En esta carta descárgate, mándalos a la mierda, diles todo lo que te hubiera gustado decir en ese momento, todo lo que tuviste que callar, descárgalo en ese papel. **Reconoce lo que sufriste en ese entonces (evita la negación) y mándalos a la real mierda (aplica una sanción).**

Te recomiendo tomar una pausa y escribir todas esas cartas y guardarlas, las necesitaremos un poco más adelante, no importa cuánto te tardes, pero por favor hazlo antes de continuar.

RESIGNIFICAR LA HISTORIA:

Recuerdo que en una clase de psicología el profesor nos preguntó ¿Ustedes saben cuál es el principal indicio de haber superado un duelo o un trauma? Si bien muchos compañeros dieron respuestas bastante coherentes, ninguno acertó, por lo que nos respondió "cuando una persona es capaz de reírse del acontecimiento significa que ya

lo superó". En ese momento entendí que el fin de la psicoterapia, acompañamiento, coaching o cualquier otro, no es hacer consciente de la oscuridad y darle realidad a nuestros fantasmas, sino que el verdadero objetivo debería ser la capacidad de reírnos de esos fantasmas a los que le temíamos.

Un curso de milagros corroboró esta idea en mí al mencionar que cuando un niño viene en tu auxilio diciéndote que hay un monstruo o un dragón en su pieza, tú simplemente te ríes y lo acompañas a ver el supuesto monstruo, y así, por medio de la risa y el darse cuenta que no hay nada, el miedo se disipa.

No propongo que te rías de lo que viviste en este libro, ya que ese proceso es largo y complejo, pero si propongo que disipes el miedo, y la forma de hacerlo es a través del agradecimiento. Tu cerebro no es capaz de estar asustado y al mismo tiempo agradecido, son estados que se contraponen. Por lo mismo, retoma las cartas que ya escribiste y agrégales un final distinto. Al final de la carta dirás

"Gracias por haberme enseñado a valorarme, a ser fuerte, a ponerme como prioridad, a reconocer que yo soy el amor de mi vida, que yo soy suficiente, que soy valiente y que tengo la capacidad para superar cualquier adversidad. Gracias, me enseñaste a crecer y a ser compasivo. Fuiste mi mejor maestro y gracias a ti, hoy viviré mis relaciones de otra forma. De una forma que aún no entiendo fuiste mi salvador. Me mostraste lo que debía dejar atrás y me enseñaste a desprenderme del resentimiento al perdonarte.

Finalmente esas vivencias de tu adolescencia te mostraron lo que realmente debes sanar, fueron una

pequeña pista del origen del conflicto relacional, el cual veremos a continuación.

PERDONAR:

Nuevamente vuelvo a mencionar la idea que el perdón es para uno mismo. Siempre es uno mismo el que elige desde qué vereda vivir las situaciones, desde el ego y el sufrimiento o desde la paz y comprensión. Obviamente esto no es fácil, y en el momento quizás sentimos que no tuvimos otra alternativa, pero hoy sí la tienes y afortunadamente tu mente no reconoce pasado, presente y futuro, por lo que puedes remediar esta situación desde ya y elegir la paz.

"Me perdono, me perdono por haber estado reproduciendo mi dolor a través de mis relaciones, me perdono por no haberlo sabido entender a tiempo. Tengo plena consciencia que aún me quedan cosas por sanar, y me abro desde la comprensión y el perdón a tratarlas. Me comprometo a no seguir agrediéndome a través del silencio, desde hoy expresaré mis vivencias, lo que me molesta y lo que me agrada, por el simple hecho de que soy humano y me amo como tal".

ORIGEN FAMILIAR

Antes de comenzar con este capítulo, quiero reiterar que el fin de tomar consciencia, de indagar más allá, es siempre con la idea de perdonar y no con la de encontrar un culpable.

El fin de este capítulo es tener un avistamiento del origen familiar del conflicto, y no con el fin de apuntar a alguien, sino de entender que el conflicto que has vivido no ha sido individual, no te pasó a ti, no eres la víctima del universo, sino que se ha vivido como colectivo en tu historia familiar y tú tan sólo lo volviste a reproducir desde la inconsciencia.

Quizás suena muy alocado para ti la idea de que tu mismo conflicto ya se ha vivido una y otra vez en tu misma historia, y que de hecho ese conflicto "tuyo" no existe, ya que ni siquiera es "tuyo" sino que es un conflicto de un "colectivo" e inclusive "nosotros". Pero aún así, miremos más allá.

Hasta el momento logramos identificar un estresor actual, probablemente un problema de pareja, o un problema relacional con amigos, jefes, familiares o incluso objetos. El fin de identificar este estresor actual, era simplemente para facilitar el proceso de descifrar a qué le hemos estado teniendo miedo últimamente ¿de qué nos hemos estado defendiendo? Y con esto concordemos que **la única razón para cargar un escudo es ante la presencia de un posible enemigo**, pero ¿quién es el enemigo? ¿nuestra pareja? ¿nuestros amigos? Como ves **el simple hecho de cargar un escudo ya implica estar en guerra.**

Si hay miedo en nosotros, si vivimos nuestras relaciones desde el miedo, quiere decir necesariamente que hemos

estado viviendo las relaciones como una lucha, una guerra. Y con esto no te estoy juzgando, nos pasa a todos, pero como bien he dicho en otras ocasiones, a mi forma de ver las cosas **todos deberíamos trabajar en nuestra forma de relacionarnos, con el fin de sufrir menos y a su vez hacer menos daño.**

Luego de reconocer el escudo que hemos estado cargando en nuestras relaciones se produce una catarsis. Sacarse el escudo es un acto de valentía, te abres a ser vulnerable, te permites volver a vivir en vez de defenderte, y el mero hecho de sacarte ese peso de encima ya te libera de la pesada carga de algunas emociones del pasado, sin embargo, esto no es todo. Es necesario ir más allá y tomar consciencia de aquellas situaciones del pasado en que cargamos el mismo escudo y que aún siguen doliendo.

Por esta razón fue nos cuestionamos cuál fue el desencadenante, es decir, aquellos recuerdos de haber vivido mis relaciones desde, por ejemplo, el miedo a la disociación experimentando así relaciones de infidelidad, control e inseguridad. Lo más probable es que hayamos evocado un recuerdo de nuestra adolescencia o de la adultez temprana, sin embargo, deben haber unos cuantos que fueron aún más profundo y revivieron recuerdos de su infancia.

Este es precisamente el tema de fondo, lo más probable es que esa forma de relacionarte desde el miedo, que has estado experimentando en tu día a día y en situaciones del pasado, la hayas aprendido de tus padres.

Puede que tengas resistencia a esta idea, y está bien, pero vamos un poco más profundo y pensemos lo siguiente. Si en tu primera relación de pareja, o si en tus amistades más cercanas, experimentaste grandes dosis de violencia verbal y psicológica, la pregunta es ¿por qué no

les pusiste freno? ¿por qué no saliste corriendo de ese tipo de relación al primer aviso? ¿por qué la toleraste, y más aún, por qué la normalizaste? Y la respuesta es muy simple; ya viviste y normalizaste ese tipo de relaciones en tu casa, en tu familia

TOMA DE CONSCIENCIA:

Aquí existe una pregunta tremendamente importante ¿De dónde vienen estos patrones? Si tu aprendiste a convivir con un tipo de relación, en donde por ejemplo, normalizaste la dependencia, quizás el ignorarse uno mismo constantemente o cualquier otra situación, quiere decir que en el algún momento de tu infancia tuviste esta misma vivencia con tus familiares.

Probablemente en el algún minuto decidimos que era mejor vivir con un escudo para tolerar ciertas cosas, para que no nos hieran, pero esa "adaptación" implica a su vez una normalización, el decir "la vida es así". Ahora, este tema puede causar contradicción, porque muchos podrían decir, yo no normalicé la infidelidad de mis padres, de hecho siempre estuve en contra, lo cual es términos metafóricos sería escoger la espada en vez del escudo, pero **¿acaso eso no implica estar en la misma guerra?** No hay mucha diferencia entre quien se defiende de una situación o quien juzga y ataca una situación, ambos están en guerra con su historia, con ellos mismos y con los demás.

Por ende debemos ir más allá de simplemente defendernos o atacar una situación, lo que debemos hacer es superarla, dejar de vivir nuestra vida en torno a lo que vimos en nuestra infancia, y para eso es necesario ampliar el punto de vista.

Puede que el ejercicio anterior no sea tan simple, y por lo mismo, vuelvo a reiterar que este libro no es para leerlo ni completarlo en una tarde, de hecho, es posible que te lleve todo un mes.

Una vez hayas identificado las similitudes de tu historia afectiva con la forma en que tus padres llevaron su relación entre ellos, o inclusive la forma en que ellos mismos te trataron a ti, se nos abre la posibilidad de tomar consciencia de las **lealtades familiares** que nos han impedido ser libres.

Quiero aclarar que todos tenemos lealtades invisibles, y mi intención no es que tomemos consciencia de cada una de nuestras lealtades, ya que eso podría llevar años y se transformaría en una obsesión tremendamente dañina, por lo que propongo que hagamos consciente al menos aquellas lealtades que nos han afectado en nuestro mundo relacional.

Dentro de estas lealtades puede que nos hayamos encontrado con la situación de que tuvimos una madre total y absolutamente dependiente de nuestro padre, absorta en el machismo, y que nosotros hayamos seguido este mismo modelo de dependencia, lo cual sería una *lealtad por similitud*, lo que en realidad es simplemente repetir la historia al pie de la letra, ahora, también existen lealtades por oposición, que son también una forma de repetir la historia. Una *lealtad por oposición* podría ser tener una madre que sufrió infidelidad por parte de nuestro padre, y nosotros en respuesta serle infiel a nuestras parejas.

Por ejemplo, una lealtad podría ser tan simple como pensar que nuestros padres fueron demasiado confiados, y nosotros en respuesta, no confiamos en absolutamente nadie, lo que inevitablemente nos provoca grandes dosis de ansiedad.

También las lealtades tienen que ver con el hecho de satisfacer los deseos de unos de nuestros padres, esto es muy común en las profesiones "mi padre soñaba con ser abogado, y ahora yo soy abogado aunque odio esta profesión". Ahora, llevando esto a las relaciones de pareja, no es raro encontrar casos en donde uno de nuestros padres, por ejemplo, soñaba con casarse con una persona de otro país, como Estados Unidos, y nosotros sin darnos cuenta terminemos satisfaciendo esa fantasía. Esta lealtad es conocida como "*Yo para ti*".

Una de las lealtades más comunes que encuentro en los acompañamientos psicoafectivos es la *lealtad de acompañamiento*, esta lealtad es bastante difícil de encontrar, ya que no tiene que ver con similitud ni oposición, sino que es la habilidad que nosotros mismos tenemos de jodernos la vida a causa de la culpa. **Cuando atravesamos infancias en que vimos a nuestros padres sufrir mucho dolor, ya sea por temas económicos o por su propia relación, después de adultos nos sentimos culpables por ser felices.** Esto no es tan raro, o sea si nuestros padres viven una situación económica complicada, es bastante probable que nos sintamos culpables de tomarnos vacaciones fuera del país. Ahora el tema es que el "castigo" que empleamos contra nosotros mismos a causa de la culpa puede repercutir en distintas áreas de nuestra vida. Es así que hay casos de personas que han logrado superar la pobreza, han logrado tener una buena situación económica a diferencia de sus padres, pero a causa de la culpa que implica "tener

más que lo padres" o "tener dinero y que ellos no", muchas veces estas mismas personas encuentran la forma de castigarse a través de síntomas psicológicos, físicos o a través de sus relaciones de pareja.

Por último están los amores ciegos, que también me gusta llamarlos *relación de odio especial*, los cuales se forman con aquellas personas de nuestra historia familiar que nos dañaron, y que en respuesta, hacemos todo lo posible para no ser como ellos. Lo que sucede en estos casos es justamente lo contrario y llega a niveles inverosímiles, por ejemplo en mi caso personal con mi padre pasé desde los 12 años hasta los 22 odiándolo, y curiosamente en esas épocas fue donde se produjeron las repeticiones más extrañas, como practicar exactamente los mismos deportes, experiencias muy similares con mujeres, formas de pensar bastante parecidas y por sobre todo lo que más se repitió fueron las conductas autodestructivas, la rabia profunda. He visto en sesión también casos de mujeres que odian a su madre, y tienen la misma cantidad de hijos que su madre, repitiendo incluso las edades. En fin, las relaciones de odio especial son la forma más segura de repetir la historia de una u otra forma, y sí, sé que no es agradable lo que estoy diciendo, y por eso insisto en todo el libro y en todas las charlas y post que hago en redes sociales que lo único que realmente libera es el perdón. **El odio sólo nos lleva a lugares más temibles del que huimos.**

¿Cuál o cuáles lealtades pudiste identificar?

Como habrás visto cada una de las lealtades antes nombradas son bastante similares, y si observamos con atención, perfectamente podríamos sentirnos identificados con cada una de ellas y esto no tiene ninguna importancia o agravante, ya que la única razón por la cual revisamos nuestras lealtades es con el fin de encontrar la culpa.

Tal como mencioné en el libro *Trascender*, **el miedo y la culpa son la base de todos nuestros conflictos, son de hecho, los obstáculos que nos impiden conectar con la paz y la alegría.** Es por esta razón que es imperativo tomar consciencia de ellos, descargar las emociones afines y de a poco irles quitando realidad a través del perdón.

Cada vez que hay sufrimiento en tu vida, quiere decir, imperiosamente que hay culpa. La culpa es el equivalente a pensar que merecemos castigo, y el castigo lo ejecutamos nosotros mismos a través del dolor físico y psicológico.

Si existe una lealtad, la que sea, quiere decir que hay culpa, ya que implica que estamos viviendo de una u otra forma un amor sujeto a condiciones, en donde nos compramos la idea de que para ser queridos o aceptados debemos acatar ciertas reglas, formas de ser, de comportarnos, y en eso, por supuesto que se incluye la forma en que nuestros mismos padres se relacionan entre ellos y con los demás. La razón por la que repetimos la historia familiar, y por la cual reproducimos una y otra vez las mismas situaciones, es por culpa.

El componente de obligación ética en la lealtad está vinculado, primeramente, al despertar del sentido del deber, ecuanimidad y justicia en los miembros comprometidos por esa lealtad. La incapacidad de cumplir las obligaciones genera sentimientos de culpa que constituyen, entonces, fuerzas secundarias de regulación del sistema. Por lo tanto, la homeostasis del sistema de obligaciones o lealtad depende de un insumo regulador de culpas. De manera natural, los distintos miembros poseen umbrales de culpa igualmente distintos, y resulta demasiado penoso mantener durante mucho tiempo un sistema regulado tan sólo por la culpa. Mientras que la estructuración de la lealtad está determinada por la historia del grupo, la justicia del orden humano y sus mitos, el alcance de las obligaciones de cada individuo y la forma de cumplirlas están codeterminados por el complejo emocional de cada miembro en particular y por la posición que por sus méritos ocupa en el sistema multipersonal (Boszomenyi-Nagy & Spark, 1983, p. 39).

En términos un poco más simples, al menos para mí, la lealtad tiene que ver con aquellos mandatos inconscientes que hemos seguido en nuestra familia para sentirnos queridos o aceptados, lo cual habla de una u otra forma de un amor condicional. Con esto no quiero decir que nuestros padres hayan establecido conscientemente esas condiciones, lo más probable es que no tuvieron intención de hacerlo o que simplemente hayan replicado las mismas condiciones que sus propios padres aplicaron con ellos.

El tema de las lealtades puede ser engañoso, ya que podría llevarnos a identificar un culpable, pero la verdad **no es relevante a quien estemos culpando, ya que en cualquier caso somos nosotros quienes cargamos la culpa en nuestro interior.** Afortunadamente la culpa casi

siempre es irracional y la forma de disiparla es a través de la razón.

Las mismas lealtades, ese amor condicional que generaste con tus padres para bien o para mal, lo más probable es que tus padres también las hayan experimentado con tus abuelos, y que tus abuelos hayan experimentado exactamente las mismas con tus bisabuelos, y así se han ido transmitiendo mandatos o condiciones para ser amados.

A modo de restablecer la razón en nosotros mismos y desprendernos de los diálogos irracionales del ego, necesitamos ir más allá aún. Resulta que no es posible entender, ni mucho menos perdonar a nuestros padres si no entendemos la relación que ellos mismos tuvieron con sus propios padres.

Por lo mismo, te pido que te des una pausa y anotes cómo fue la relación de tu padre con tus abuelos paternos y luego anota cómo fue la relación de tu madre con tus abuelos maternos. Si no tienes información, no es problema, eso ya comunica que la relación no fue la mejor, que hubo exclusión y bastante dolor. Cuando las cosas no se hablan es por algo.

Una vez hayas anotado, o al menos te hayas cuestionado cómo fue la relación de tus padres con sus propios padres, te recomiendo que ahora encuentres las similitudes entre las vivencias de tus padres cuando niños y las tuyas.

¿Encontraste alguna similitud? Si es así quiere decir que tus padres tan sólo reprodujeron la crianza que tus abuelos le dieron, y que simplemente no sabían hacerlo de otra manera. Si no encontraste similitud alguna, es probable que tus padres hayan caído en el típico error de intentar hacer exactamente lo contrario a quienes los criaron, y eso, tal como he mencionado, es sólo otra forma de repetir la historia al coartar nuestra libertad.

Lo que quiero decir con todo esto, es que la traba principal a ser felices, a vivir nuestras relaciones desde el amor, la confianza, la reciprocidad, el crecimiento y la paz, es la culpa. El miedo por su parte es sólo una expresión de esta culpa interna, el cual es mucho más fácil de identificar.

Reconocer nuestras culpas internas, como el hecho de creer que no hemos sido buenos hijos o que algo hicimos mal y por eso no nos aceptan, es lo más liberador, porque el sólo hecho de verbalizar nuestra culpa interna, ya nos permite ver lo absurda que es.

Recuerda por favor los órdenes del amor, a los hijos nunca les corresponde cuidar de sus padres, existen jerarquías naturales que deben cumplirse, hay a quienes les corresponde dar en ciertos períodos y luego recibir. No es necesario trastocar estos órdenes, ya que son la estructura natural del mundo, del amor incluso. Tan sólo la culpa trastoca estos órdenes, haciendo que hijos asuman roles de padres, que ciertas personas den absolutamente todo por los demás olvidándose de sí mismos, que se produzcan exclusiones, que digamos "esto no es aceptado en la

familia" y un montón de otras conductas y reacciones que nada tienen que ver con el amor, son ego, son culpas.

¿Qué orden del amor fue trastocado en tu historia familiar?

Ahora ya entiendes que los conflictos que hubo en tu familia eran producto del miedo y la culpa. El problema de no saber lidiar con estos dos personajes antes nombrados, es que en el intento de sanarlos, optamos por hacer lo contrario, y la mayoría de las veces lo único que hacemos es reproducirlos.

DESCARGA AFECTIVA Y REPRESENTACIÓN SIMBÓLICA

Te propongo rellenar los espacios en blanco con el miedo que identificaste en el estresor actual y que luego señales la lealtad que encontraste en el origen familiar. Por último lee todo el texto de a continuación en voz alta frente al espejo.

*Entiendo que mi miedo más profundo es _____
y que mi culpa es perteneciente a una lealtad por*

_____ . Ahora entiendo que estaba reproduciendo estos miedos en mis relaciones con amigos, colegas, parejas y familiares, y que por ende, no estaba viviendo mis relaciones desde el amor, simplemente me estaba defendiendo. No quería volver atravesar por los mismos dolores, pero en eso no me di cuenta que estaba escuchando al maestro incorrecto, me estaba guiando por mis miedos y culpas internas. Hoy me permito tomar consciencia de esta situación y actualizar mi forma de relacionarme, abandono mis defensas y mis ataques, entiendo que mis relaciones del pasado sólo fueron una proyección de todo aquello que aún dolía en mi interior y que hoy me permito liberar. Desde hoy me abro a vivir mis relaciones desde el amor, ya no necesito depender de nadie, ni aspirar a la independencia, sino que entiendo que las relaciones humana tratan de crecimiento mutuo. No volveré a abandonar mis proyectos o mis metas por nadie, ya que ninguna relación de amor impide mi crecimiento. Me abro a crecer con un otro estando en relación, a que juntos colaboremos en el proceso del otro y a vivir mis relaciones de pareja desde la paz y el amor.

Agradezco a todas las personas que me mostraron el miedo y la culpa que cargaba en mis relaciones anteriores, no les guardo resentimiento, los perdono, sé que tan sólo fueron los mensajeros y no los culpables. Gracias, los perdono y los libero.

RESIGNIFICAR LA HISTORIA

Hasta el momento si estuviste viviendo situaciones que no son de tu agrado, y además estas se repitieron varias veces en tu vida, hasta el punto que te pareció buena idea comprar este libro, quiere decir que la historia familiar que has estado reproduciendo en tu mente es altamente dañina. Quiere decir, necesariamente, que hasta el momento te has reconocido como una víctima de tu historia, que pro-

bablemente te pusiste una etiqueta "maltratado" "abandonado" "pobre" "ignorado", etc. Y aquí, yo no te conozco, no tengo idea quién eres y nunca lo sabré porque esto es un libro, pero probablemente este no es el primer libro que compras, quizás ya leíste varios de New ege, autoayuda o de psicología, y si es así, es posible que entiendas el poder que tiene tu propia mente.

Sabiendo el poder que tiene tu propia mente, en donde incluso, eres capaz de atraer ciertas situaciones a ti, cambiar los estados de tu cuerpo con tu pensamiento. O sea, cuando alguien te convence de que puede haber un fantasma en la pieza de al lado, inmediatamente tu cuerpo empieza a tiritar, y eso no tiene que ver con lo que está pasando en tu entorno, sino con lo que tú mismo le cuentas a tu mente. Entonces ahora te pregunto **¿qué le has estado contando a tu mente para vivir estas situaciones?**

Me ha pasado varias veces que algún consultante menciona que su ex es narcicista, a lo que inmediatamente pregunto ¿cómo sabe que es narcicista y si acaso sabe qué es realmente el narcicismo? a lo que en general me responden que en base a lo que vieron un post en alguna red social sobre los "indicios de narcicismo" de algún coach. No tengo nada en contra de los coach o terapeutas, etc, pero lamentablemente esto es una tendencia en las redes sociales, y es bastante evidente que quienes hacen mención a este trastorno, no tienen idea de lo que están hablando, probablemente nunca han escuchado del CIE-10 o el DSM-V que son manuales de psiquiatría. Y si realmente supieran de que hablan, debo decir que me parece bastante inhumano juzgar, segregar y demonizar a alguien por tener un trastorno, ya que tal como dije es un

trastorno, y por ende es igual de humano juzgar alguien por un trastorno de la personalidad que juzgar a alguien por un trastorno de ánimo como la depresión o la bipolaridad. Pero prefiero creer que no saben de lo que hablan antes de pensar en los niveles de deshumanización a los que puede llegar el sistema de la salud mental.

El hecho de simplemente nombrar que nuestro ex es un o una narcisista, es exactamente lo mismo que decir "Yo fui una víctima de mi ex" y las víctimas siempre sufren, no avanzan, se paralizan, viven a costa de otro, ya sea a costa de la mantención económica o atención de alguien más, etc ¿Realmente eso queremos, reconocernos víctimas? En estos casos, que han sido varios, lo primero que hago es restablecer la responsabilidad. Siempre hay miles de opciones, siempre hubo formas de salir de esa relación, y el hecho de decir que alguien no pudo salir de ahí por "manipulación" es una excusa. Siempre se puede, incluso cuando tienes una pistola en la cabeza tienes más de una opción. El tema es que nosotros mismos no quisimos salir de ahí, al tener afectos, apegos y falta de consideración con nosotros mismos en ese momento, pero eso no hace culpable a quién tenemos al frente, ninguna excusa o argumento nos quita responsabilidad sobre lo vivido, a excepción de nuestra infancia, pero de ahí en adelante, es nuestra responsabilidad.

Entiendo perfectamente que hay momentos de vulnerabilidad, sé lo que es tener depresión, el estar situaciones sumamente complejas y no ver salidas, pero el hecho de no verlas, no implica que no existan. Y de eso sí somos responsables, no supimos ver la salida. A todos nos ha pasado, a todos nos volverá a pasar, pero **no nos desprendamos de la responsabilidad de nuestra vida, porque de hacerlo perdemos todo lo que somos.**

Propongo hacer lo mismo con nuestra historia familiar, deja de luchar, deja controlar o negar. Lo que pasó no tiene modificación, no hay nada que hacer, no hay forma de cambiar la historia y lo mejor es aceptarlo. No hay forma de que tu salves la relación de tus padres o que en algún punto los sanes, lo único que puedes hacer es aceptar la realidad como es y continuar. Pero de seguir atascados en el pasado en el "yo viví esto" no vamos a llegar a ninguna parte y seguiremos reproduciendo los mismos dolores una y otra vez. No me gusta hablar del "despertar" porque yo no soy ningún despertador de consciencia, yo no soy nadie especial, pero aún así, es necesario despertar de nuestro propio diálogo interno, víctima, que la vida le pasó y sin responsabilidad. Dejemos las culpas.

La forma de sanar las culpas con un otro es haciéndonos responsable de nuestra manera de vivir esa situación, y la forma de erradicar nuestras culpas internas es dejar de culpar a los demás, ya que sólo quién acarrea culpas internas culpa a un otro. Por tanto, la cura a culpa es la responsabilidad de tu vida.

Entonces ahora te propongo, hazte responsable de la historia que te cuentas en tu cabeza. Si te identificas como una víctima, lo único que vas a encontrar es más razones para victimizarte. Lo mismo con cualquier otra etiqueta "pobre" "rechazado" "nerd", lo que sea. Si a ti no te molesta encontrarte una y otra vez con gente que te cataloga de la misma forma, entonces sigue contándote el mismo cuento, pero ten claridad que tu eres responsable de que se repita. Si al igual que yo, te aburraste de encontrarte siempre con lo mismo, entonces cuéntate otra historia.

Re significa tu historia familiar, averigua más, cuéntate una historia de resiliencia, y en vez de decir "yo viví esto"

di *"a pesar que tuve una historia compleja en donde [...] me he sabido levantar, salí adelante, encontré amor en mi vida, seguridad, autoestima, paz, logré perdonar y hoy vivo en plenitud la mayor parte del tiempo"*.

Ve incluso más allá, y cuéntate una historia que aún no has logrado, si por ejemplo, buscas encontrar una relación en donde puedas ser tu mismo, te sientas amado y aún así tengas tiempo para realizar tus metas sin problemas, entonces en esa historia agrégale eso mismo *"pese a que viví... hoy me levanté, me superé y logré vivir mis relaciones desde el amor, la seguridad, cumpliendo mis metas y mis proyectos en conjunto con mi pareja"*.

Puede que esto no te haga sentido, y lo entiendo, pero te pido que lo apliques y compruebes lo poderoso que es el diálogo interno que llevas en tu cabeza, y esto no se trata de pensar positivo, sino que es la historia que nos contamos y reproducimos en nuestro día a día.

Sin trabajar nuestros miedos y culpas internas, ninguna frase positiva ni amor propio tendrá efecto. Tu ya hiciste una parte, obviamente este trabajo continúa en tu día a día, que consta en elegir la responsabilidad, el perdón y el amor. Básicamente es cuestionarte a quién vas a escuchar ¿a la mente recta o la mente errada?

PERDONAR

La gracia del perdón es darnos cuenta que no había nada que perdonar. Gracias a todos tus sufrimientos eres quién eres hoy, sin esos condimentos serías una persona completamente distinta, y con diferente no me refiero a mejor, puede que incluso estarías mucho peor al tener nula tolerancia a la frustración, al seguir creyendo en cuentos de hadas o al no tener ningún mecanismo de confrontación.

Con esto aclaro, no es necesario que estemos de acuerdo con lo que hicieron o no hicieron nuestros familiares, o inclusive nosotros mismos, basta con decir *"no estoy necesariamente de acuerdo con esto, pero simplemente ya no lo juzgo"*. No hay necesidad de seguir atacando, de seguir defendiéndote.

Mientras antes aceptes la realidad, más pronto serás capaz de vivir en paz, y aclaro, este libro no es una receta mágica a la felicidad, es simplemente lo que yo aplico en la mayoría de mis acompañamientos y que en su mayoría ha dado lindos resultados, ha hecho que sea más fácil aceptar la realidad y simplemente vivirla. Espero que contigo sea igual, que al menos haya sido un aporte, te hayas dado cuenta de algo, que hayas liberado aunque sea un poco de esa tonalidad emotiva que tenía atorado.

En esta última parte te propongo un último ejercicio, simplemente repite conmigo

Me perdono por haber estado culpándome a mi mismo todo este tiempo, por no haber trabajado mis miedos y haber continuando reproduciéndolos en todo lugar. Hoy entiendo que mis mismas creencias del pasado son las que realmente me han dañado, y no las personas como tal, entiendo que una creencia es mil veces más dañina que un ser humano, y por lo mismo, me perdono. Me abro a tratar mis propias creencias, a contarme una historia que me potencie y que me permita ver bondad donde otros ven maldad, que me permita ver inocencia donde otros en culpa, que me permita aceptarme tal cual soy y por fin dejar de negarme. Me perdono, me amo y me apruebo tal cual soy.

EL ÚNICO PROBLEMA

Todos tenemos múltiples problemas en nuestra vida, y lo más probable es que cada día aumenten, y esto, lo único que hará es desviar nuestra atención al intentar aplicar distintas soluciones a cada problema, cuando en realidad la solución siempre es la misma. De hecho, si vamos más allá aún, todos tus problemas ya están solucionados, pero aún no te das cuenta, entonces caemos en un círculo vicioso al intentar solucionar de mala manera algo que ya está resuelto, y es así, que **el gran problema de nuestra vida es la solución que aplicamos.**

Por ejemplo, la infidelidad que experimentaron tus padres ya está resuelta, para bien o para mal, quizás no te gusta el resultado, pero resuelta está. Los problemas de pareja que tuvimos en el pasado, también están resueltos, somos nosotros quizás quienes no soltamos la idea de que las cosas debieron ser distintas, pero nuevamente, resueltas ya están.

Sé que suena complicado, pero la verdad es tremendamente simple, todo problema de tu pasado existe única y exclusivamente en tu cabeza, al igual que todo problema futuro, y tal como dice muchas veces Eckhart Tolle en su libro *"El poder del ahora"* "¿Qué problema tienes en este preciso momento? La respuesta es ninguno, si estás leyendo este libro probablemente estás en algún lugar cómodo para leer con tus necesidades básicas cubiertas, y por ende, no estás viviendo ningún conflicto.

Lo que nos mantiene jodidos es la identificación con los problemas del pasado, y más aún, la personalización que hacemos de esos conflictos. En este punto quiero ser radical. Nos puede haber pasado, como a mí, por ejemplo,

que nuestro padre hizo abandono del hogar, no volvió más, no supimos más, ni tampoco asumí ninguna responsabilidad económica. Frente a esto, nuestra mente personificará los eventos transcurridos y nos convencerá de que fuimos "rechazados" o "abandonados", creando así una etiqueta nada agradable. Ante la presencia de la etiqueta, nuestro inconsciente generará una defensa para no volver a experimentar esos mismos sucesos, pero tal como he mostrado en mis libros, esa defensa es infantil, sirve sólo en la infancia, pero luego en la adolescencia y adultez, la misma defensa será el conflicto.

Si queremos ponerle fin a la guerra, soltar el escudo o cualquier arma, también es necesario liberarnos de las etiquetas que la misma personificación de la realidad causó, y para esto, es necesario soltar toda clase de victimismo, hacer un acto realmente revolucionario y ver más allá. Aún en el caso de haber vivido un "rechazo" o un "abandono" real, esto no tiene que ver contigo, y lo que quiero decir es; no fuiste rechazado ni abandonado, viviste una situación dolorosa a causa de un rechazo o un abandono, pero eso no fue dirigido hacia ti como persona. A lo que voy, aún en estos casos, el rechazo no es hacia uno, al menos en mi caso, yo no dejé de ver a mi padre porque él me rechazará a mí como ser humano, y probablemente en tu caso tampoco. Lo más probable es que no existió un pensamiento de "Lo voy a dejar porque...no me gusta su personalidad, o su físico o ¿¿¿???" Esas cosas no pasan y menos con un niño o una niña.

Si sufriste un "rechazo" o un "abandono", quiero aclarar que no fue dirigido hacia ti, y no fue dado por lo que hiciste o no hiciste, si pasaste por cualquiera de esas experiencias quiere decir que uno de tus padres rechazó la PATERNIDAD ¡pero no a ti! y con esto no lo estoy justi-

ficando, sólo te estoy diciendo que las cosas no te pasaron a ti por ser tu, no es que Dios o el universo te odie, hay ciertas vivencias que simplemente pasan independiente del sujeto. No existe esto de un "merecimiento" a la gente buena y "mala" le pasan cosas terribles o maravillosas por igual ¿En realidad crees que hay un Dios, un universo o lo que sea que lo juzga todo? ¿Harías lo mismo con tus hijos? ¿Elegirías entre ellos? Cada uno tiene sus propias creencias, y por supuesto que las respeto, pero ¿en realidad te es racional pensar que cada una de tus acciones son juzgadas, siendo que la mayoría de los grandes maestros espirituales que hemos conocido como humanidad se basaban en el amor?

Lo más probable es que cualquier persona en tu mismo contexto, llámese familia o sociedad, hubiera atravesado exactamente las mismas vivencias, y esto es tremendamente liberador al soltar la pesada carga de la personificación. De hecho, si vamos muchísimo más allá, y consideramos el Transgeneracional, que fue una de las disciplinas que al menos a mí más me ayudó, caemos en cuenta que lo más probable es que tus conflictos del pasado se deban a una dinámica familiar que se ha arrastrado durante siglos.

Tu mismo pudiste ver en tus propias reflexiones como la historia familiar se ha reproducido una y otra vez de manera similar o tendiendo al opuesto. Algo común que veo en los árboles genealógicos es una especie de péndulo, en donde, por ejemplo, la generación de nuestros abuelos se caracteriza por personas con un sentido del deber y la responsabilidad importante, pero luego, la siguiente generación, la de nuestros padres, se caracteriza por la rebeldía y la irresponsabilidad, y es así, que después los

hijos de esos padres tratan de hacer lo opuesto, y así vuelve al árbol el sentido del deber y la responsabilidad.

En nuestra vida han pasado una serie de sucesos que estaban absolutamente fuera de nuestro control, e incluso predeterminados a mí forma de verlo, y muchos de esos acontecimientos por supuesto que duelen, y de eso no somos culpables, le hubiera pasado a cualquier persona en nuestro lugar, por lo que no es necesario personificar la experiencia. Lo importante de esas vivencias del pasado es soltar la culpa y cortar con la constante repetición, y para eso es necesario ponerle fin a la separación.

Ahora, si somos responsables de que ese dolor no se siga propagando en todas las áreas de nuestra vida y en las siguientes generaciones. Es imperativo dar una pausa, observar, analizar y pensar ¿hasta dónde voy a llevar este sufrimiento? el dolor se acaba cuando acepto lo acontecido, dejando la negación y la necesidad de modificarlo.

El único problema de tu vida, de la mía y la de todos, es la separación. El personificar la experiencia es separar, el juzgar a otro es separar, el apuntar, culpar, es separar. Y ojo, que no estoy diciendo que yo haya superado este problema, sólo estoy mencionando que deberíamos como colectivo dejar de resolver tanto problema y enfocarnos en lo único real que nos aqueja, la separación. A lo que voy con esto es que el verdadero problema es la percepción, desde dónde vemos las cosas. Cuando creemos que la vida nos pasa a nosotros, cuando culpamos a la suerte, a Dios, al universo, a nuestros padres o cualquier otro ser humano o deidad estamos jodidos. No estamos aprendiendo nada de la experiencia, sólo caemos en un círculo vicioso interminable propio de la separación en la búsqueda de culpables, y eso, por supuesto nunca trae paz, sólo más guerra.

Cuando miras una experiencia de tu vida, juzgas y dices aquí no hay Dios, no hay amor, no hay aprendizaje, esto es "malo", estás separando. Tu mismo estás determinando dónde hay oscuridad, estás jugando el rol de juez ¿Eso has estado buscando?

Unificando las perspectivas, rompo con la separación y digo *"Nosotros vivimos esta dinámica como familia, con la que si bien puedo no estar de acuerdo, no la juzgo, y me atrevo a ver el aprendizaje de esto"*. Sé que es mucho más fácil quedarnos en la posición de víctima y decir "mi padre me cagó la vida", pero nadie te ha cagado nada, porque tu vida está siendo, no ha sido, de lo contrario sería imposible que estés leyendo esto.

Tus padres te criaron en torno a sus carencias, sus propias heridas de infancia, y pese a eso puede que lo hayas recibido sea maravilloso. También puede pasar que no te haya gustado lo que recibiste, y en base a eso, creaste tú tus propias carencias que después vas a intentar compensar con tus hijos, pero esa misma compensación va generar otras carencias en tus hijos y así. Finalmente lo más sabio es aceptar que fuimos amados, de una u otra forma, y eso, es todo lo que importa.

Deja de personificar tus experiencias o tu dolor, entiende que ese dolor es parte de un colectivo llamado familia, y que ese dolor familiar es parte de un colectivo aún mayor llamado sociedad. Lo única opción frente a ese dolor es aceptarlo y perdonarlo, esa es la única salvación, y es así como se le pone fin al sufrimiento.

En los dolores colectivos a veces eres víctima, otras victimario e incluso un simple observador. Probablemente pasarás por todas las posiciones en tu vida, sin importar cuánto te esfuerces por ser buena persona. Para alguien,

quizás sin motivo alguno, tu eres el victimario, y frente a eso no tienes nada que hacer. Lo más sabio es soltar la culpa, y para eso lo primero es dejar de culpar a los demás.

Llegado a este punto, quiero ir aún más allá, e intentar comunicar que la razón por la que culpamos a los demás de nuestro malestar es porque en primer lugar esperamos algo de la relación con un otro. La única razón por la que culpamos es porque esperaste más, y es aquí cuando vienen preguntas aún más importantes ¿por qué esperas cosas de los demás? ¿por qué tu propio amor hacia los otros es condicional? ¿de qué buscas ser salvado?

Con estas preguntas volvemos al tema de las polaridades, víctima-victimario, salvado-salvador, eres infiel- te son infiel, te rechazan- rechazan, dependencia-control...Siempre estamos alimentando la polaridad al esperar algo, al esperar que no me sean infiel alimento la desconfianza, al esperar que me quieran alimento el sentimiento de soledad, al esperar que no me critiquen más me aísla, al esperar que me admiren más perfeccionista me pongo y así, finalmente lo que esperas de tus relaciones es lo que genera la misma polaridad y por ende el dolor.

Todas las experiencias que vivamos serán duales, simplemente porque estamos en un mundo dual, pero mientras más te aferres a uno de los dos extremos, sólo creas más sufrimiento, es mucho mejor soltar y aceptar los dos polos como parte de lo mismo, y así el mundo se vuelve más benevolente con uno mismo.

La verdad de las cosas es que no amas lo que quieres modificar, y si estas esperando algo de alguien, por supuesto que quieres modificarlo en cierta parte, si quieres que tu jardín se vea bonito, tendrás que modificarlo, cortar el pasto, encuadrarlo, asegurarte que este sólo en los

lugares que tu determinaste y eso quiere decir que no amas el pasto, sólo lo usas para decorar ¿No crees que hacemos lo mismo con las relaciones al esperar cosas y querer modificar a quienes nos rodean?

Las relaciones nos ayudan a disminuir la angustia, la soledad, la ira y frustración que muchas veces sentimos en nuestro interior, pero ese alivio, al igual que cualquier mecanismo de defensa es momentáneo, y pasado el tiempo, cuando esa persona ya no cumple su función, comenzamos a acusarla de nuestro malestar, y es entonces cuando trastocamos el concepto del amor, transformándolo en una necesidad.

Algunos concluyen que es mejor estar solos, otros pasan toda la vida en una relación que no se sienten plenos acusando a su pareja, y unos pocos están tranquilos con ellos mismos y por ende viven sus relaciones con los demás en paz. No sé en qué punto estés, tal vez ya estás en una relación de pareja y has concluido que esa relación nunca te traerá la felicidad, y entonces ahí la verdadera pregunta es ¿cuando la perdiste? o para empezar ¿por qué asumiste que una relación sería lo que te haría feliz?

Lo único que nos hace realmente feliz, que otorga alegría es el amor, y si creíste que a una pareja le correspondía hacerte feliz, entonces en algún momento te sentiste desconectado de ese amor, de ti mismo, de la deidad o espiritualidad que creas, te sentiste separado, aparte, ajeno y buscaste reparar esa situación a través de una relación de pareja. Pero ¿alguien está realmente separado del amor? tal vez en su cabeza sí, pero no importa lo que hagas siempre va haber gente que te quiere, te quiso y querrá, por lo que es un problema que siempre ha estado solucionado, pero muchas veces olvidamos.

Quiero decir que si en el algún momento de tu vida amaste, ya sea correspondido o no, ya ganaste. Ya lograste lo único que hace que valga el esfuerzo de estar aquí. Lo que te queda es dejar de esperar y aceptar que ya tienes lo único realmente importante.

Una vez que reconozcas que ya tienes ese amor, ya sea porque te han amado, o porque has amado (no se puede dar lo que no se tiene), tal vez en eso te termines amando a ti, lo cual sería maravilloso, pero nada sencillo. La verdad rara vez le creo a esa gente que dice que se ama, para empezar luego de decir esas frases buscan venderte algo para "enseñarte a amarte", cuando sé perfectamente lo que hacen cuando se miran al espejo, sé también que está de moda repetir esas frases. Amarse es un proceso largo, el simple hecho de "aceptarse" ya es difícil, amarse...ay... vaya desafío.... pero se hace más sencillo aprendiendo a amar a otros, amando momentos, lugares, personas, mascotas y en eso aprendes a amar partes de ti también.

La verdad de las cosas es que a través del pensamiento nos separamos de nosotros mismos, poniéndonos de último lugar, maltratándonos frente al espejo, sobre exigiéndonos, queriendo demostrar algo, de hecho, simplemente "queriendo" cosas. Básicamente estamos en una experiencia dual donde el 90% de la veces o más somos impulsados por nuestros miedos. Creo que el fin de lo que sea que es esta vida, un sueño, una simulación, una suerte biológica o una creación de Dios, es simplemente aumentar el porcentaje en que somos impulsados por esa otra fuerza conocida como el amor, y sí, sé que suena hippie o simplista, pero realmente creo que el único fin de estar aquí es crecer en amor, y con eso no te estoy diciendo "amate" estoy diciendo enfoca tus esfuerzos a amar y llegar a amar cada vez más partes de ti, de tu mente, alma, lo que

sea. Incluiría tu cuerpo, pero para mí el cuerpo es un simple pedazo de carne finito y esforzarme por amar algo que se va descomponer no me hace sentido.

Soy de la idea que todas las relaciones que hemos tenido y que tendremos son simples aprendizajes para romper la misma separación con nosotros mismos, ni siquiera con los demás. A mí forma de verlo es parte del difícil proceso de aceptar cada parte de ti, y si en tus relaciones se te presentan personas que comparten aspectos tuyos que te desagradan, y aún así logras amarla ¿qué crees que estás aprendiendo? a amarte a ti.

Entonces... no creas que este libro solucionó alguno de tus problemas, por qué esa no es ni siquiera mi intención ¿por qué me ocuparía de los problemas de alguien más? Yo no tengo interés en cambiar a nadie, en "couchear" a nadie, porque ¿quién mierda soy yo para juzgar cómo alguien debiera ser? Simplemente date cuenta que estás en un proceso que durara toda una vida, y puedes resistirte agregándole sufrimiento, o simplemente juega el juego y ve cada vez más hacia adentro, creciendo en amor hacia los demás sin importar que tan difícil sea o se ponga, y en eso te aproximas en crecer en amor hacia ti.

Suerte. Todos jugamos el juego del ego, y la única forma de superarlo es perdonando, viendo más allá, viendo inocencia y recordando que eres exactamente igual a todas esas personas que en algún momento juzgaste tan fuerte, así que si te vas a amar parte por dejar de juzgar, porque al morir de lo único que te vas arrepentir es de haber vivido tantos conflictos imaginarios que en esos momentos finales te darás cuenta que no tenían sentido.

REFLEXION FINALES

La interpretación que tenemos de nuestra historia familiar nos puede hacer vivir un paraíso terrenal o un infierno. Resulta que lo más importante, y de hecho, determinante de nuestra vida, son las percepciones que tenemos de nuestro entorno, de nosotros mismos, de Dios o la deidad que creas y también de la misma mente.

Si tú crees que tu mente está hecha para dañarte, lo más probable es que lo hará, básicamente llevaste tus juicios a tu mente, pero si tu entiendes que la dualidad, el bien y el mal, en realidad son exactamente lo mismo, y que en realidad mete errada o mente recta, son lo mismo, ambas a fin de cuentas tienen el mismo objetivo que es hacerte despertar, entonces viste inocencia en la mente y...mira que simple y fácil es ver amor donde antes había dolor. La mente errada te hace sufrir, te hace ver tus dolores en los demás, te hace proyectar, pero así es como a través de la incomodidad te hace buscar salidas. La mente recta, está ahí, siempre esperando a que la elijas.

Tu mente es tu mejor aliado, tu mente o tu alma, que para mí es lo mismo, son el máximo medio de sanación. Úsala a tu favor.

Lo que quiero decir es que no sólo la interpretación de la historia familiar determina la calidad de tu vida, sino también la interpretación que hacemos de la misma mente. Elige la percepción correcta, elige el amor, la paz y el perdón, en definitiva, elige la inocencia.

Gracias por leerme.

AGRADECIMIENTOS

En este libro haré lo mismo que Snoop Dog y me agradeceré a mí, a mí por haber querido dar más, por no haberme rendido, no haber caído en la víctima, siempre estar indagando, dudando, reconociendo que aún me queda muchísimo por sanar, pero con la voluntad de hacerlo y compartiendo cada uno de esos avances a través de mis libros o esas pequeñas divagaciones que hago en redes sociales.

Como ya he dicho, a mí sí me afecta el qué dirán, pero aún así me expongo públicamente en redes sociales, libros, charlas, etc. Recibiendo así varias críticas, pero continuo. Por lo mismo, me agradezco a mí por aun siendo un incipiente novato en estos temas, atreverme a hablar igual.

Espero cada día ser más visceral, directo, descarnado, vulnerable y abierto. Romper con esta sociedad de apariencias, logros académicos, estatus sociales, etc. y mostrar algo real, la vida misma.

Por sobretodo te agradezco a ti por leerme, por tenerme paciencia, espero no haberte pasado a llevar en ningún caso, todo lo que digo trato de hacerlo desde el amor y con la intención que reflexionemos juntos sobre lo que sea que es esta vida.

ÍNDICE

LA VERDAD DE ESTE LIBRO:	3
LA MENTE TRIPARTITA	5
LA MENTE ERRADA.....	6
LA MENTE RECTA	7
LA TOMA DE DESICIÓN.....	8
EL CONFLICTO TRIPARTITO:.....	11
ESTRESOR ACTUAL	23
LA TOMA DE CONSCIENCIA	23
DESCARGA AFECTIVA	27
Miedo al miedo:	28
Miedo a la frialdad:	30
Miedo a la soledad:	32
Miedo a la disociación:.....	34
Miedo a la libertad:	36
REPRESENTACIÓN SIMBÓLICA	38
RESIGNIFICACIÓN DE LA HISTORIA.....	40
PERDONAR.....	44
DESENCADENANTE.....	47
TOMA DE CONSCIENCIA:	47
DESCARGA AFECTIVA Y REPRESENTACIÓN SIMBÓLICA:..	49
RESIGNIFICAR LA HISTORIA:	50
PERDONAR:.....	52
ORIGEN FAMILIAR.....	53
TOMA DE CONSCIENCIA:	55

DESCARGA AFECTIVA Y REPRESENTACIÓN SIMBÓLICA	67
RESIGNIFICAR LA HISTORIA	68
PERDONAR	72
EL ÚNICO PROBLEMA	75
REFLEXION FINALES	85
AGRADECIMIENTOS.....	87
Referencias Bibliográficas:	91

Referencias Bibliográficas:

- Boszormenyi-Nagy, I., y Spark, G. M. (1983/2003). *Lealtades invisibles: Reciprocidad en terapia familiar intergeneracional*. Buenos Aires: Amorrortu
- Bourbeau, L. (2011). *Las cinco heridas que impiden ser uno mismo*. OB STARE.
- Dilts, R. (2008). *El poder de la palabra. Programación neurolingüística. La magia del cambio de creencias a través de la conversación*.
- Lipton, B. (2010) *La biología de la creencia*. Gaia Ediciones.
- Schucman, H., & THETFORD, W. (2007). *Un curso de Milagros. Foundation for Inner Peace*.
- Schützenberger, A. (2002). *¡Ay, mis ancestros*. Buenos Aires: Edicial, 2.
- World Health Organization (WHO). *Post-traumatic stress disorder [Internet]. ICD-11 Beta Draft (Joint Linearization for Mortality and Morbidity Statistics)*. 2015.