

# Reconcíliate con tu niño **INTERIOR**



**IDENTIFICA**  
tus heridas

**SANA**  
el dolor del pasado

**VIVE**  
con plenitud

**SER**  
Editorial

Juan Rosales

# **Reconcíliate** **con tu niño** **INTERIOR**

## **Testimonios reales**

- Victoria sana de una enfermedad
- Leopoldo resuelve su vacío emocional
- Alma supera la infidelidad de su esposo
- Agustín mejora su situación de trabajo
- Silvia se libera de su sobrepeso
- Rosa resuelve su problema con los abusos

**Juan Rosales**

© **Reconcílate con tu niño interior**

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin autorización escrita del autor, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento.

**Editado por** SER Editorial

Corrección de estilo: **Flor Alejandra Gómez**

Diseño editorial: **Yeihouse**

Copyright 2015 © **Juan Rosales**

Primera edición, octubre 2015

Segunda edición, febrero 2016

**Reconcílate**  
con tu niño  
**INTERIOR**

*Si tú quieres puedes sanar*

# Preámbulo

*Tienes que nacer de nuevo...* Ésta es la sentencia que da Jesús a Nicodemo aquella noche. ¿Qué sucedió? ¿Por qué Jesús dijo esas palabras? ¿A qué se refería con ese discurso?

Intentemos situarnos en ese momento, no pretendo hacer un estudio exegético sobre este texto bíblico, sino solamente puntualizar algunos elementos que nos ayudarán a comprender mejor el tema que voy a tratar en este libro.

Nicodemo, hace su visita de **noche**, ¿será importante hacer esta observación? claro que sí, porque él es una persona importante en su sociedad y por lo tanto no quiere que esa sociedad a la cual representa le vea visitar a alguien que en ese momento no es bien visto, pero ¿por qué no quiere que le vean? éste es un buen punto, porque si no quiere que le vean —y no sólo eso, sino que se esconde—, es porque tal vez sabe que no está haciendo algo correcto, y si no está haciendo lo correcto, entonces ¿por qué lo visita?, esto es una incongruencia, o cree en él o no, y dicha confusión lo lleva a tomar la decisión de esconderse.

Podemos observar entonces una actitud que es muy recurrente en el ser humano: hace cosas que cree que están mal, pero las hace y entonces qué tanto de verdad cree que están mal. Estas son las incongruencias que nos atrapan muchas veces y nos ponen en un callejón sin salida.

Pero volvamos a la pregunta de ¿por qué no quiere que le vean?, algunas repuestas podrían ser, *miedo, inseguridad, desconfianza, vergüenza*, cualquiera que sea la sensación, habla de un problema que tiene Nicodemo, ahora que ese problema debe ser tan grande que le impide tomar una decisión diferente y prefiere **visitarlo de noche**.

Aquí es donde las palabras de Jesús toman fuerza, le dice *tienes que nacer de nuevo*; ¿y qué significa *nacer de nuevo*?, esta pregunta la voy a responder conforme al texto del que hablo, en este caso lo que más nos interesaría analizar es que nacer de nuevo tiene que ver con quitarse prejuicios, miedos, falsas interpretaciones, supuestos que nos inmovilizan y más, algo así como cuando estábamos pequeños, es por eso que en otro momento, Jesús dice *tienen que ser como niños*, dicho de otra manera o mejor aún de acuerdo al contexto que estamos hablando, *tienes que nacer de nuevo*.

A Nicodemo le pasa algo que posiblemente te ha sucedido a ti estimado lector, su historia de vida, su pasado, educación y relación con personas significativas a lo largo de su existencia, finalmente hoy lo ponen delante de una situación a la cual no sabe cómo responder, es por eso que se esconde, se oculta, incluso si se hubiera dado el

caso de que alguien le preguntara, *¿a dónde vas?* muy posiblemente habría dicho alguna mentira.

En tu caso, la relación con papás, tíos, maestros, familiares cercanos, personas a las cuales les tenías confianza, dejaron una huella, en algunas ocasiones positivas, pero también en otras negativas, tal vez se podría decir que en otros casos, heridas profundas difíciles de sanar. Esto con el paso del tiempo se convierte en actitudes negativas, temores, angustias, depresiones, tristezas.

Así es como este personaje va a visitar a Jesús, lleno de prejuicios y con miedo al juicio social, ¿recuerdas cuántas veces has vivido esta situación?, en cuántos momentos de tu vida has actuado con temores y pensamientos negativos, ¿qué actitudes no has podido vencer? Y continuamente te ves envuelto en ellas a pesar de que no quererlas o no desearlas.

Ésta es la historia de Nicodemo, pero también tu historia, mi historia y la historia de todos; así es, todos hemos vivido alguna situación en nuestro pasado que nunca fue corregida o cerrada y la arrastramos todos los días de nuestra vida y muchas veces en todas las áreas de nuestra existencia.

Te invito entonces a que me acompañes en este recorrido, en el cual pretendo que conozcas tus heridas, cómo funcionan, qué dicen de ti, además te presentaré algunos casos que he tenido la oportunidad de atender en psicoterapia, pero no quiero que te quedes con una postura de simple observador, sino que tú también te involucres en esos casos, quizás te identifiques con alguno, pero si no, en cada uno tendrás la oportunidad de trabajar tu propia situación, ya que en el último capítulo se encuentran hojas de trabajo para que vivas tu propio proceso, y aunque sólo te sirva para iniciar y no para terminar de sanar, considéralo un gran paso en tu propia vida.

# I

## En la búsqueda de la herida infantil

---

*“Sólo se volverá clara tu visión  
cuando puedas mirar a tu propio corazón.  
Porque quien mira hacia afuera sueña, y  
quien mira hacia adentro despierta”*  
**Carl Jung**

# 1. LA HERIDA ES UNA REALIDAD QUE ACTÚA CONSTANTEMENTE

No quiero entrar en discusión sobre si ésta es una realidad que vivimos todos o sólo unos cuantos, si es verdad o es mentira, si hasta qué punto me puede afectar o me estoy sugestionando yo solo; creo que lo mejor para no entrar en debates es, informarnos, conocer, saber de lo que estoy hablando, saber lo que niego o afirmo. Así que mi propuesta es que te sumerjas sin juicio ni crítica y si te das cuenta que algo puede servirte, lo tomes; si no, simplemente déjalo pasar o compártelo con alguna persona que le pueda servir.

En este capítulo quiero comenzar poniendo sobre la mesa algunos puntos que pueden ayudar a darte cuenta si esto tiene que ver contigo o no. Empezaré con la pregunta *¿Has sentido alguna vez sin aparente razón, negatividad, desánimo, una sensación de estar abandonado o soledad, ansiedad, depresión, angustia y no sabes por qué?*, muchas veces te levantas con un estado de ánimo que tú mismo no te explicas y cuando intentas repasar en tu mente el día anterior, intentando buscar algo que te dé una pista sobre tu situación, te das cuenta que no encuentras nada. Estas situaciones las personas las viven a diario y lo más grave es que, se acostumbran a ellas sin darse cuenta de dónde vienen ni lo que pueden provocar si no se les atiende.

Pero no sólo se queda en el sentir, sino que al sentirse mal y no encontrar rutas de salida, las personas comienzan a buscar salidas falsas y rápidas que los saquen de ese estado incómodo y enfermizo, algunas de esas salidas son: *drogas, más trabajo, alcohol, música, televisión, diversión, sexo, pornografía*. Por supuesto, esto no hace más que empeorar la situación, tal vez en este momento ya empiezas a darte cuenta que existen situaciones en tu vida que no están tan controladas como creías. Es importante aclarar que estos ejemplos antes mencionados no son los únicos, pero además algunos de ellos son en principio socialmente aceptables como ver televisión, la diversión o el trabajo; pero no porque sean bien vistos quiere decir que no te van a provocar problemas drásticos.

Por último, mencionar que las personas cuando no encuentran salidas adecuadas a tiempo y se empiezan a desesperar, llegan a probar alternativas extrañas como serían la *magia, hechicerías, rituales* que en no pocos casos sólo empeoran las situaciones y las vuelven más difíciles de arreglar.

Si has tenido en tu vida alguna experiencia de este tipo tal vez vivas sin saberlo bajo la acción de una herida emocional no cerrada y no te das cuenta.

## 2. ORIGEN DE LAS HERIDAS

Otro punto que te puede ayudar a identificar si en tu vida tienes alguna experiencia no cerrada es abordar el tema del origen de las heridas; toda situación dolorosa tiene un principio, algún momento del pasado en el cual fue creada esa herida. Como dice la frase de San Agustín *no hay santo sin pasado, ni pecador sin futuro*, y lo que más trasciende en el tema del pasado, es que *todo presente se resuelve con el pasado*, así es, nadie puede resolver su presente con el futuro; todo mundo tendrá que recurrir al pasado para sacar las soluciones pertinentes al problema que se está presentando en el presente.

A continuación te presento algunas situaciones que pudieron haber ocasionado dolor en la infancia y por consiguiente, heridas profundas.

### a. En el seno materno

Desde el seno materno podemos empezar a recibir información que más adelante nos afecte. Por ejemplo, piensa en aquella madre que está siempre preocupada por situaciones externas al bebé, problemas económicos, depresión, relaciones de pareja conflictivas, abandono o rechazo tanto del cónyuge, como de la familia de origen, alguna preocupación generada por criterios morales. Es común observar a mamás preocupadas, con ansiedad o deprimidas por todo lo que rodea al nacimiento de sus hijos.

Durante los nueve meses de embarazo, es común hablar de situaciones que son comunes en la relación embarazo- feto, como son el control de peso, algunos índices corporales y más. Pero ahora comienzan a despertar mucho la atención las condiciones emocionales de la mujer, depresión, estrés, ansiedad, ya que se ha descubierto que influyen de manera importante en la salud emocional y mental del bebé. Estas sensaciones o emociones de la mamá ponen en alerta al bebé y le generan angustia, miedo, inseguridad, de manera que se pueden llegar a convertir estas experiencias emocionales en actitudes negativas después del nacimiento.

Ahora bien, no sólo influye la madre y sus estados de ánimo o conductas, sino también el padre, sobre todo cuando no apoya el embarazo o su proceso.

### b. No satisfacer la necesidad que tiene todo niño o niña de ser amado incondicionalmente

Este punto es fundamental, se puede entender que el amor de un ser humano no es incondicional, ya que solamente puede ser incondicional el amor de Dios, pero eso no lo puede comprender en todo su contexto un niño, de tal manera que espera que el amor de sus padres sea justo de esa manera, “incondicional”. Ahora bien, aunque es verdad

que el amor humano no puede darse de esa forma, lo que sí es cierto, es que el amor de los padres es el amor que más se asemeja al que Dios nos da, sin embargo muchos papás no hacen el esfuerzo porque sea de manera gratuita, sino que al contrario, lo condicionan a las actitudes y comportamientos de los hijos. Dicha actitud paterna o materna lo que provoca son heridas profundas; es cierto, debe haber corrección, disciplina y educación, pero no necesariamente ésta debe estar condicionada al amor, por ejemplo aquellos padres que tienen expresiones como, *si te portas bien, te quiero; si no me haces enojar, te abrazo; si ayudas a tu hermano(a), eres bueno.*

### **c. Ofensas y la corrección inadecuada**

Es importante mencionar que en nuestra cultura se usa mucho la idea de corregir a un hijo, haciéndolo sufrir, ya *que si no sufre, no va a entender lo que en un futuro tiene que hacer*; parecería que en la medida que se le humille o evidencie ante los demás, — familia, amigos, vecinos— en esa misma medida es que va a pensar la siguiente vez lo que hará. Las ofensas a los hijos dejan heridas muy profundas, para un hijo su padre o madre representan algo muy especial y lo que digan éstos sobre el joven o niño será a la postre casi como si fuera palabra de Dios, para un niño no hay voz más importante que la de los padres.

### **d. Erotizar las caricias a los hijos**

Existen muchos casos en los que se utilizan a los hijos para descargar aquellas emociones que no pueden ser referidas a la pareja; es común observar a mamás que abrazan a los hijos y los besan de manera asfixiante, al grado que llegan a desesperarlos y en muchos de los casos a molestarlos con dichas expresiones de un aparente amor, ¿y por qué esto no es positivo?, porque en no pocas ocasiones lo que se quiere lograr con esto, es la expresión o manifestación de afecto que no se ha podido hacer llegar al cónyuge. Otro ejemplo muy común en este punto, es cuando los papás, —regularmente el papá— expresa su cariño a través de besos en la boca; recuerdo una paciente de 18 años que me decía que le daba vergüenza y en ocasiones asco, el que su padre la besara en la boca, pero que tenía miedo decírselo porque luego podría ser castigada o el padre tomaría algún tipo de represalia.

### **e. Castigos o maltrato físico**

En esta área podríamos quedarnos escribiendo y documentando decenas de casos, ya que es una de las acciones más comunes en la relación padres-hijos. Hace algunos años daba una conferencia en una escuela para padres y justo hablaba de la forma de corregir a los hijos, en un momento de la charla yo expresé que me parecía una estrategia muy limitada el golpear a un hijo, ante estas palabras se levantó un hombre de aproximadamente 40 años y me confrontó diciendo que él apoyaba los golpes a los

hijos, sobre todo si es necesario y me daba algunos argumentos que desde su punto de vista justificaban dichas acciones, ante esos ejemplos que me ponía yo le dije:

*—Si tu hijo tuviera tu edad y comete algún delito, ¿irías a golpearlo?*

*—¡Claro que no! ya tendría edad para decidir y además ya estaría muy grande para golpearlo.*

*—Entonces le dije, ¡ah! de tal manera que golpeas a tu hijo porque tiene poca edad y es pequeño.*

No caigamos en confusiones, cuando le pegamos a nuestros hijos en la mayoría de los casos, lo hacemos para desquitar nuestro coraje, de otra manera no veo por qué se vuelve indispensable un golpe.

En una consulta hace tiempo me decía un paciente que le tenía miedo a invertir en su negocio, tenía miedo a pedir algún préstamo para hacer crecer su empresa, a pesar que muchas personas le decían que se animara a mejorar sus condiciones de trabajo, ya que le veían mucho potencial, cuando hablamos de eso yo le pregunté:

*—¿Qué recuerdos tienes con el tema del dinero en tus edades tempranas?*

*— Mira Juan, el primer recuerdo que yo tengo del dinero, fue una ocasión que llegaba a casa después de jugar toda la tarde y mi madre en cuanto abrí la puerta me dijo, —ya sé lo que hiciste— y aún no terminaba yo de entender lo que me decía, cuando tenía mis manos en la estufa, me las estaba quemando, mientras hacía eso y yo no podía reaccionar porque estaba aterrado, me decía —te robaste un dinero, dime a quién se lo robaste—, ella creía que yo había robado, alguien le dijo eso sin que siquiera le constara; cuando terminó y me dio oportunidad de explicarle se dio cuenta que lo que le habían comentado era una mentira, en ese momento se echó a llorar y me pedía perdón, pero el daño ya estaba hecho.*

A esto me refiero cuando hablo de castigos y maltrato físico, estamos muy acostumbrados a golpear de tal manera que, podemos llegar al abuso en la aparente corrección.

## **f. Observar conflictos matrimoniales**

El amor de un hijo por sus padres marcará el destino del mismo en diferentes áreas de su vida, una de ellas es la que aborda el tema matrimonial. Para los hijos las dos personas son muy importantes tanto el padre como la madre, tal vez lo viva y lo exprese de manera diferente, pero no por eso cambia la importancia; así que cuando los papás tienen peleas, se ofenden, se maltratan o violentan, para el hijo representa un dolor muy grande, ya que las dos personas más importantes en su vida se están lastimando.

Es común encontrarme en mi consulta diaria a personas que dicen, pero es que

ellos (los hijos) *no se dan cuenta, porque nos metemos a la recámara de nosotros a pelarnos, tratamos de que ellos no escuchen...* Esto es un gran error y una gran mentira, cuando entras tensa a tu recámara, ¿no crees que se dan cuenta?; y cuando sales con el ceño fruncido o con cara de dolor o angustia, ¿crees que no sufren?; déjame decirte que los hijos ven más allá de lo que te das cuenta y de lo que alcanzas a ver. Claro que a la postre estas situaciones saldrán en la vida cotidiana haciendo lo mismo o en muchos casos algo peor.

### **g. Sobreprotección**

Creo que este tema ha sido sumamente menospreciado en el ámbito de las heridas emocionales porque la mayoría de las personas cree que cuando se habla de *sobreprotección*, se está hablando de “mucho amor”, ésta es una idea errónea porque no puede ser que el amor se desvirtúe en algún daño a los hijos, en todo caso ya no se puede llamar amor. Lo explicaré de una forma muy sencilla, cuando los papás ejercen alguna acción sobreprotectora con los hijos, lo hacen más en función de su comodidad o bienestar, que en la ayuda que esto podría significar para el hijo, por ejemplo un papá que le dice a su hijo, *no te subas a la bicicleta porque te vas a lastimar*. Si pensamos bien este caso, podríamos decir y qué tanto le podría lastimar a su hijo caerse de la bicicleta, claro mientras no sea que esté al borde de un edificio de cien pisos o quiera caminar por en medio de las avenidas centrales de la ciudad, *sólo quiere andar en bicicleta en su patio*, ¿qué de peligroso puede tener eso?; la verdad nada, pero entonces eso nos lleva a pensar que el que no quiere sufrir es el papá, a él le da miedo, él es el que sufriría si esto pasara; si es así, mejor hablemos claro, lo que realmente le importa al padre es su bienestar y no lo que más le sirva a su hijo, en este caso lo más seguro es que a su hijo no le pase nada jugando con su bicicleta y además ayude para su crecimiento y desarrollo.

Éste es el tema de la sobreprotección, miedos de los padres, situaciones no cerradas de los mismos que los llevan a educar con temor e inseguridad, esto al final tendrá su efecto en los niños porque se harán hijos inseguros y nerviosos.

### **h. Abandono de los padres**

Anteriormente cuando se hablaba de *abandono*, se pensaba sobre todo en un padre que se había ido de la casa y regularmente con otra mujer, y aunque esto sigue pasando, ya ahora no sólo los hombres, sino también las mujeres. Por supuesto es parte de lo que en este punto se trata; ahora quiero enfocarme en algo que ha sido todavía más recurrente y se vive en muchos núcleos familiares, el tra25 I. En la búsqueda de la herida infantil jín del día, las necesidades económicas, sociales e incluso personales como serían los deseos de superación han llevado a muchos hombres y mujeres a ausentarse de sus casas, pasar largas jornadas de trabajo, tomar uno o dos empleos y en algunas

situaciones a dedicar parte del poco tiempo que les sobra a prepararse más y estudiar. Esto por supuesto, ha tenido sus consecuencias, una de ellas son los hijos que pasan mucho tiempo a solas, en guarderías o con nanas, esto genera una sensación de soledad en el niño inevitable a pesar de querer rodearlo de todos los lujos y cubrir aparentemente todas sus necesidades con situaciones materiales o de compañía.

Es importante recordar que los hijos ven las cosas diferentes a como las vemos los adultos, lo que para los adultos pudiera ser algo bueno, como una mejoría económica, superación familiar en términos materiales, para ellos pudiera representar simplemente un abandono y soledad.

## **i. Preferencia por alguno de los hijos**

Es difícil pensar que podemos amar a los hijos de la misma forma, algunos defienden a capa y espada la idea de que pueden amar sin distinción, pero yo quisiera hacer algunas preguntas: *¿acaso nos comportamos igual con el hijo que es grosero y ofensivo que con el que no lo es?, ¿no es verdad que tenemos un trato diferente con aquel hijo que nos ayuda más que otros?, ¿se tiene la misma confianza a todos los hijos?*; ahora, no quiero decir que esto sea malo o vaya a causar algún daño, sólo planteo la idea de que no es verdad que con todos los hijos nos comportamos igual, podríamos tener el mismo sentimiento (y habría que analizarlo), pero es casi imposible que sea el mismo comportamiento, y como lo dije anteriormente, esto no quiere decir que vaya a causar algún daño, ya que casi es una situación natural, pero lo que sí causa daño es cuando arbitrariamente hacemos las distinciones o éstas son tan marcadas que los hijos se dan cuenta y a pesar de que en algunas ocasiones hablan y expresan lo que están sintiendo son como si fueran palabras que carecen de importancia para los papás.

## **j. Pérdidas tempranas**

Una pérdida puede ser cualquier cosa, hay niños o personas adultas que se aferran de objetos, personas o situaciones para poder mantenerse de pie o para tener seguridad y cuando estas cosas dejan de existir o simplemente caducan, entonces pierden su confianza y estabilidad, así que una pérdida puede ser desde una mascota que muere, un cambio de casa, hasta la muerte de uno de los padres. Más adelante en otro capítulo cuando trate los casos de referencia hablaremos de una niña que vive una pérdida a los 8 años y los efectos llegan hasta los 40 años de edad con repercusiones casi fatales en su vida y en su cuerpo.

### 3. ¿QUIÉN LA PROVOCÓ?

Existe una famosa fábula en la que se dice:

*En una era glacial los animales habían empezado a morir, todos, menos una raza, el puercoespín; todos se preguntaban qué era lo que provocaba o qué estaban haciendo los puercoespines para mantenerse vivos a pesar de la situación que se vivía, qué estrategias estaban usando para no morir congelados y correr la misma suerte de todos los demás animales. La respuesta era simple, los puercoespines lo que hacían era estar muy unidos, prácticamente juntos para que el calor de los demás compañeros los cobijara y con esto no eran presas del frío y siempre estaban a buena temperatura. Así pasaron varias semanas hasta que se empezó a escuchar que los puercoespines estaban empezando a morir, ¿qué pasaba? se preguntaban los demás, ¿qué sucede si estaban tan bien?, incluso muchos animales habían aprendido su técnica y ya la estaban practicando con excelentes resultados, había más especies que se estaban salvando, total que fueron a ver qué estaba sucediendo. Cuando llegaron y observaron lo que pasaba se dieron cuenta del error que tenía la manada, se sentían tan bien estando cerca y tenían tan buen calor, que decidieron acercarse más y más y más hasta que como supondrías empezaron a lastimarse con las espinas, acto seguido corrieron en sentido contrario separándose unos de otros y por tanto saliendo de la zona de calor, de tal manera que empezaron a morir, sin embargo no se rindieron y mejoraron aún más su situación, ya que ahora volvieron a reunirse pero a la distancia adecuada para no dañarse y sí darse el calor suficiente para sobrevivir.*

**Moraleja:** las personas que están más cerca de nosotros son a las que más necesitamos para vivir, pero por tanto son también las que más nos podrían dañar, así que debemos tener mucho cuidado con el establecimiento de los límites.

Ahora bien, ahondando en el tema de quién provoca la herida, como lo digo en la fábula, son las personas que están más cerca de nosotros. En el caso de un hijo son su madre, padre, hermanos, familiares cercanos, maestros de escuela, vecinos, amigos muy queridos; y ¿qué fue lo que ocurrió para que se hiciera esta herida?, muchas veces exigencias fuera de la posibilidad cognitiva o emocional del niño, esto no es que sea malo en sí mismo, sino que al ser una situación de bajo o nulo control por parte del hijo, llega a terminar en frustraciones y claro, al no verse realizada dicha labor o encargo, aparecen también los castigos y las ofensas. Otras situaciones que son ejecutadas por parte de los familiares o personas cercanas son las burlas, ironías, chantajes, manipulaciones, sobreprotección, en estos casos son típicas las posturas de inseguridad por parte de las personas que sufrieron en su infancia este tipo de agresiones, ya que de alguna manera se da con personas que utilizan el abuso como medio para ejercer estas conductas.

Otra situación que aporta a la formación de heridas emocionales en los niños y su consiguiente repercusión en la edad adulta son algunos ambientes, que si bien es cierto no es el ambiente mismo el que lo provoca, aclaro, no podríamos pensar que lo externo domina lo interno, no necesariamente; pero por lo menos lo influye y en algunos casos de tal manera que llega a ser contundente en la vida de la persona. Por ejemplo mencionemos situaciones en las que ha habido mucha necesidad económica, y ¿por qué esta situación afecta?, bueno porque para empezar, una casa o familia en la que se viven carencias económicas regularmente va a ser una familia con tensión, depresión, estrés, frustración y más, de tal manera que las relaciones se vuelven disfuncionales y poco afectivas, se está más preocupado por conseguir comida, vestido o sustento que por cuidar las relaciones interpersonales y aunque esto puede ser entendido, no por eso deja de afectar o influir en los hijos al momento de vivir con base en seguridad y buena autoestima; una más de estas situaciones que se vive de manera externa pero que afecta al interior es la violencia, la violencia siempre tiene un efecto, no importando a quién sea dirigida, puede afectar significativamente aún a aquellos a los que no se destina directamente, ya que ésta puede dañar indirectamente. He tenido muchos casos en el consultorio en los que personas dañadas por violencia, el acto no ha sido dirigido a ellos, sino a algún ser querido, sin embargo impacta igual o más en algunas ocasiones al espectador.

Otra que no podemos dejar de lado y como lo dije en el apartado anterior, las pérdidas forman parte importante de la formación de las heridas infantiles, en este caso podría ser cualquier tipo de pérdida, cambio de casa, de escuela, la muerte de alguna persona cercana, pérdidas económicas que afectan la vida cotidiana de la familia; sin embargo al punto que me quiero enfocar debido a la pregunta inicial sobre ¿quién la provoca?, en este caso son las pérdidas de papá o mamá, por ejemplo cuando el papá o la mamá abandonan a la familia, cuando uno de los dos muere y depende también del tipo de muerte, enfermedad, accidente, e incluso incluiría el tema de las personas que se ausentan de manera importante ya sea por trabajo o por situaciones especiales, también pueden representar en un hijo una pérdida.

En fin, lo importante es darse cuenta que son las personas más cercanas y significativas las que provocan regularmente estas heridas con algunos de sus comportamientos. Y bueno así como lo digo en mi primer libro *“Levántate” y da tu segundo esfuerzo*, *“de la familia partimos todos”*.

## 4. EL MIEDO COMO UNA FORMA DE EXPRESAR Y PROTEGER LA HERIDA

Las heridas provocan miedos, éstos de alguna manera se convierten en formas de protección, pero también de expresión de la herida, muchas veces herimos por donde nos hirieron, tales son los casos de personas que fueron agredidas emocionalmente en su infancia y por consiguiente, hieren en su adultez; personas que fueron maltratadas y maltratan, que sufrieron abusos y abusan, incluso en muchos de los casos sin querer hacerlo o de manera inconsciente. Estas situaciones y sus consabidas emociones serán importantes, ya que llegarán a tener una repercusión en su edad adulta, cuando somos niños funcionan para protegernos y no sufrir más aunque sean actitudes y emociones disfuncionales, pero cuando somos adultos, regularmente ya son inservibles y nos estorban. El diálogo que tuve con un joven con el que trabajamos un proceso emocional y el cual expongo a continuación lo puede explicar mejor.

—*Hola ¿cómo estás?, ¿qué es lo que te hizo venir aquí?*

—*Qué tal Juan, tengo un problema. Es un problema con mi novia, fijate que cuando intento hacerle alguna expresión de cariño como puede ser darle un beso o simplemente tomarla de la mano, me cuesta mucho trabajo, como si no quisiera hacerlo, pero claro que quiero, sólo que no sé qué siento; y pues esto me ha traído muchos problemas, tengo 30 años y ella 29 y nos queremos casar, pero ella cree que si continúo con este problema nos va a ir muy mal en el matrimonio.*

—*¿Qué es lo que sientes?*

—*No sé*

—*Explicame un poco qué es lo que te sucede en el momento, describe la situación.*

—*Todo va bien cuando nos vemos, hasta el momento en que ella me dice —dame un beso, abrázame, tómame de la mano—, entonces yo comienzo a titubear, volteo a todos lados para ver quién nos está viendo, me pongo tenso, para esto, ya pasaron algunos minutos y cuando por fin lo intento con mucho trabajo, ella ya está molesta y me dice, —mejor no lo hagas, ya se que te cuesta mucho trabajo—. Se molesta y regularmente ya no vuelve a ser lo mismo, hasta que por milésima vez volvemos a platicar sobre el tema, pero tú sabes, las cosas no son iguales.*

—*Me has explicado lo que sucede, pero ahora dime... ¿cómo te sientes?, ¿cuáles son los sentimientos que tienes en ese momento?*

—Creo que siento miedo.

—Miedo... ¿a qué?

—No sé.

—Háblame un poco de las relaciones afectivas entre tus padres o de tu parte para con ellos, céntrate cuando tenías 5 ó 6, 7 años aproximadamente.

—Mi madre es una mujer del norte del país, es una mujer un poco fría y decía las cosas de forma muy brusca, no era muy cariñosa, poco nos abrazaba. El recuerdo que tengo de mi padre es algo semejante, no era muy afectivo.

—Recuerdas haber hecho algún intento por acercarte a ellos para abrazarlos, darles un beso, tomarlos de la mano...

—Sí, pero no era grato hacerlo.

—¿Qué sucedía?

—Pues mira, tengo un recuerdo muy grabado, que además fue constante y no me acuerdo cuándo terminó. Recuerdo a mi papá llegar a casa después de largas jornadas de trabajo y yo lo esperaba para jugar con él, pero cada que me acercaba para abrazarlo y decirle que si jugábamos cuando llegaba, él me decía, —no, no, no, apártate de mí estoy muy cansado, además no me abrases, sólo las mujeres se abrazan—. Esto me pasó muchas veces, claro que me sentía mal, pero esto no hacía que se me quitaran las ganas de abrazarlo, sin embargo me fue dando miedo por el rechazo que experimentaba, cada vez más hasta que ya no sé en qué momento dejé de hacerlo.

—¿Estás escuchando lo que me dices?

—Sí, creo que dentro de mí fue surgiendo un miedo a demostrar mi afectividad para no sentirme rechazado.

—Así es, fue tan doloroso el rechazo de tu padre que fuiste desarrollando una sensación de miedo, como medida de protección, de esta manera cuando sintieras la necesidad de hacerlo, tu cuerpo te generaba este químico y así ya no intentarías algo que resultaba muy doloroso para ti.

A esto me refiero, no cuando digo que *la herida sirve como medida de protección* cuando estamos adultos, sin embargo esa actitud junto con su emoción, ya no le servían a este joven, aclarando que nunca le sirvió para solucionar, pero sí para no sufrir tanto.

El resultado de esos eventos dolorosos son *miedos*, miedos que actúan en todo momento, generando conflictos internos en la persona y situaciones que complican la

vida más de lo que solucionan.

Algunos de esos miedos que pueden surgir, son los siguientes:

### **a. Miedo a no ser amado**

En la vida, mucho tiene que ver el tema de amor, es el centro de toda actitud, es el principio y el fin; las personas intentamos actuar de forma que ese amor que tenemos o necesitamos de parte de nuestros seres queridos no se pierda nunca, para esto no basta comportarse de acuerdo con los principios sociales y éticos establecidos, sino que tenemos que actuar de manera que se llenen las expectativas de los demás, sobre todo de los padres y personas cercanas importantes afectivamente hablando. Así que cuando el comportamiento no es adecuado para el otro, éste retira su amor y su afecto, castiga con su menosprecio y desvalorización, situación que será dolorosa a tal grado que en la mayoría de las ocasiones se preferirá hacer lo que el otro quiera siempre y cuando no nos retire su cariño y amor. Esta situación llega a ser tan importante, que se convierte en un miedo básico la sola idea de perderlo.

### **b. Miedo al fracaso**

Nuevamente el tema es el amor y el reconocimiento; el ser humano está tan acostumbrado a beneficiar al que tiene éxito, reconocer al que triunfa sacando el primer lugar, aplaudir al que no se equivoca, que la persona que no lo logra es relegada al segundo lugar, lugar que muchas veces ni siquiera se merecerá un reconocimiento verbal, porque del segundo lugar nadie se acuerda, esto lleva a los papás a abrazar y demostrar más cariño a los hijos que ganen; regaños, maltratos al que pierde. Si los hijos sacan 10 en la escuela son amados, si reprueban son relegados y menospreciados, no se dan cuenta que lo más probable es que el que tiene baja calificación necesita de ese reconocimiento más que al que le va bien, necesita mayor reconocimiento para poder descubrir o redescubrir sus fortalezas y habilidades. Esto genera que la persona, en este caso los hijos teman fracasar a tal grado que harían cualquier cosa con tal de no vivir esa experiencia dolorosa, esto tendrá repercusiones importantes en la conducta, ya que aparecerá la mentira, el engaño y detrás de todo eso la angustia y frustración ante las experiencias de fracaso.

### **c. Miedo a la comparación**

La comparación siempre es dolorosa, lleva el mensaje implícito de la no aceptación y el rechazo, de tal forma que el niño se comporta como los demás, como aquellos que no nos dan problemas y hacen lo que queremos o están mal y sufrirán el cruel juicio de la comparación. *Deberías ser como tu hermano, ¿por qué no aprendes del vecino?, ojalá te comportaras como tu primo*, en otras palabras no me gusta como tú eres, no me gusta tu persona, es mejor el otro, amo más la forma de ser del otro; el impacto de estas

palabras en la mente y el corazón es devastador, así que acto seguido, el niño intentará dejar de ser él, perderá su esencia única para ser como el otro. Es totalmente válido querer que los hijos sean mejores, que cambien algunas conductas, que aprendan incluso de otros que nos pueden servir como referencia, pero nunca será positivo querer que sean como los demás, simplemente los papás pueden enfocarse en fortalecer sus habilidades y sin que se parezcan a nadie, ser mejores.

#### **d. Miedo a no ser fuerte**

En la mayoría de los estándares mundiales, se toma la fortaleza como un signo de bienestar, abundancia, ser mejor; en contraposición la debilidad se relaciona con los perdedores, los malos, los ignorantes, los mediocres. Ahora bien, ni en todas las ocasiones, la fortaleza será la mejor aliada, ni en todos los casos la debilidad es mala o no necesariamente es algo que la persona tiene que desaparecer de su vida. Es verdad que como personas inacabadas y en proceso de crecimiento es bueno que tratemos ser mejores, pero también es cierto que no somos seres mitológicos ni sacados de cuentos de hadas o fábulas, los cuales no sufren y son cuasi perfectos. Una de las heridas más profundas que carga el ser humano actual es ésta, ya que se le ha hecho pensar que sólo si tiene fuerza física, económica, visionaria, política, entonces llegará lejos; pero si no alcanza a satisfacer los estándares sociales, entonces es un débil, un fracasado y por tanto eso es malo, mal visto y no agradable a los ojos de los padres, así que los hijos crecen con la fuerte convicción de ser fuertes a costa de lo que sea con tal de no perder el aprecio y cariño de los padres.

#### **e. Miedo a los problemas**

Los problemas tendrían que ser considerados como algo que nos lleve a reflexionar que hemos equivocado el camino o tenemos que hacer algún ajuste en el proceso de la vida, sin embargo, no es extraño escuchar a los adultos decir, *cuando yo era niño mis papás me golpeaban si me equivocaba, recuerdo que si me peleaba con mi hermano me daban una paliza*, incluso algunos dicen, yo mejor les mentía porque si no así me iba (me golpeaban). De esta manera se demuestra que cuando estos adultos eran niños, no podían equivocarse porque entonces tendrían un castigo doloroso, a veces cruel y en ocasiones injusto, tal vez has escuchado historias donde se cuenta de cómo los papás hacían correcciones y no dirigían éstas a la persona indicada, sino que lo hacían a otro de los hijos, y éste no había tenido que ver o no fue el que comenzó el pleito. Cualquiera que sea la forma en que se haya enfrentado el error, la falla o el problema, casi siempre los hijos salían lastimados, esto provoca que hoy en día no se quieran arriesgar o no quieran enfrentar los problemas creyendo que por no enfrentarlos, éstos se van a ir solos. Una frase que les digo mucho a mis pacientes es: *no porque no quieras ver el problema, éste se va a terminar*, dicho de otra manera, no porque no quieras enfrentar los conflictos, éstos se van acabar.

## **f. Miedo al abandono**

Éste es uno de los miedos básicos y casi escrito en toda la literatura que trate este tema. El abandono es una situación recurrente entre los padres y los hijos, ya que, como lo he dicho anteriormente, una cosa es lo que sucedió y otra, el cómo lo interpreta un niño. El abandono se relaciona mucho con algunas pérdidas, por ejemplo momentos donde se da la muerte de algún ser querido, esto puede ser interpretado por los niños de ciertas edades como un abandono, y aunque se entiende que no es así, lo que es cierto es que cuando el ser humano independientemente de su edad, experimenta algo, lo interpreta según su capacidad y racionalidad; tal puede ser el caso de un niño de 5 años al que se le muere su padre o madre y él en ese momento pudiera no procesar o saber a ciencia cierta qué es lo que sucede, sin embargo experimentará la ausencia y sentirá el dolor provocado por esa pérdida. A esto se le puede añadir que hoy en día, la rutina de trabajo y las necesidades económicas que llevan a muchos padres a dejar a sus hijos en estancias infantiles o guarderías por largos periodos de tiempo puede ser experimentado también como un abandono, ya que durante ese tiempo el niño tendrá que enfrentar muchas situaciones en las que no encuentra a sus padres como punto de apoyo y referencia, sino que tiene a su lado maestras, formadoras, gente que aunque no le es desconocida, tampoco es alguien a quien sienta parte de su sistema familiar. De esta manera es común entonces encontrarnos hoy en día a muchas personas que viven este miedo, que en pocas ocasiones será ahora transmitido a la siguiente generación.

## **g. Miedo al abuso**

Muchos adultos abusan de los menores, y no sólo en ámbitos sexuales o genitales, sino también con abusos de autoridad, de poder, de fuerza. Esta situación genera miedo a todas aquellas amenazas que pudieran provocar en un futuro alguna postura de abuso, luego entonces tenemos personas con miedos a que alguien levante la voz, miedo a una llamada de atención, miedo a que nos digan algún error que hemos cometido, miedo a la equivocación y todo esto porque cuando se nos ha hecho ver que hemos caído en ello, la consecuencia ha sido un castigo o una llamada de atención seguida de un acto abusivo, por ejemplo un golpe, un grito desmedido, un castigo doloroso.

## **h. Miedo a la injusticia**

La injusticia es el único detonante de ira en el ser humano, si te fijas en las noticias o lees algunos eventos sociales en Internet en donde aparezcan actos de violencia o enojo de personas, te vas a dar cuenta que parten de una injusticia, ya sea real o perceptual, pero al fin, injusticia. Cuando somos pequeños, es común ver a los papás que de manera consciente o inconsciente tratan diferente a sus hijos, y en muchos casos incluso corrigen de forma distinta, esto es visto por los hijos como una injusticia y genera tanto

dolor que en el futuro, la persona tratará de no volver a vivir este tipo de situaciones, aunque esto implique hacer lo mismo que le duele, hacia otra persona.

### **i. Miedo a la autoridad**

Esta situación es muy fácil de observarse, ya que a muchas personas les causa un gran conflicto cuando enfrentan situaciones que tienen que ver con la autoridad, y todo comienza desde muy pequeños, ya que una de las primeras figuras que representa este temor son los maestros de escuela, cuando los maestros llaman a los alumnos para cuestionar algo o cuando lo hacen para llamar la atención, es suficiente para que la persona, en este caso el niño, adolescente o joven muera de miedo, incluso no es extraño saber de niños que ante estas situaciones sufren tanta presión que puede surgir la enuresis o ecopresis. Esto mismo le puede suceder cuando ya es grande, claro, tal vez ya no es en relación con figuras como maestros, formadores, papás, pero sí con jefes, gerentes, Co, o con cualquier persona que represente autoridad. Y ¿de dónde viene todo esto?, pues de la relación con los padres, de alguna forma la relación ha sido un tanto violenta o autoritaria, y desde ese momento se puede empezar a experimentar este miedo, que al final pudiera no tener fin nunca, si es que no se trabaja en ello.

### **j. Miedo a la responsabilidad o compromiso**

La persona ha sido tan castigada e incluso maltratada u ofendida por no cumplir con sus compromisos o tareas, que tiene miedo de no cumplir con las nuevas obligaciones, así que preferirá no comprometerse con nada ni con nadie, a menos que sea obligatorio. Son personas con miedo al compromiso, esperan a que los demás tomen las decisiones, incluso aquellas que les incumben, y estas decisiones pudieran no ser del todo positivas para ellos, pero parecería que eso no es lo más importante, ya que lo más importante es no fallar, y para no fallar, entonces mejor no se compromete. Y todo esto tiene su principio en actividades que son dadas a los niños que los superan en fuerzas o madurez y por consiguiente lo harán mal y vendrá el castigo como consecuencia. Un paciente me decía que le costaba mucho pedir un aumento en su trabajo, *porque si lo pido me decía, entonces tengo que comprometerme más y aunque el dinero me hace falta para cubrir compromisos de mis hijos, prefiero sufrir la pobreza que enfrentar el miedo a comprometerme*; claro que esta persona tenía una historia de maltratos en su infancia, relacionados con trabajos dados por su padre y que no podía sacarlos adelante.

## 5. ¿CUÁLES SON SUS SÍNTOMAS?

### a. No es lo mismo la enfermedad que el síntoma

En el afán de buscar la sanación de todo aquello que lastimó nuestra vida, es importante empezar a aclarar la forma como actúa la herida en la vida de cada quien, empecemos por algunos términos.

Lo primero es, que no es lo mismo hablar de una *herida emocional* que de un *síntoma* de la *herida*. Por ejemplo, cuando una persona está enferma de la gripa, se presentan algunos síntomas como sería la tos, estornudos, fluido nasal (moco), fiebre y entonces tomamos medicamentos para curar, ¿pero qué es lo que se quiere curar?, los estornudos, ¡claro que no!, queremos curar la gripa, si curamos un síntoma, la enfermedad seguirá presente. Las heridas infantiles también tienen síntomas, éstos evidencian que existe una herida, pero no son la herida; por ejemplo, cuando una persona está lastimada emocionalmente, hablemos de alguien que fue maltratada en su infancia y que a partir de ese maltrato se generó en su persona una baja autoestima, tenderá a dejarse humillar, es posible que no tenga límites, permitirá que los demás abusen de ella, pero todos éstos son sólo síntomas, de tal manera que no se debe trabajar ninguno de estos elementos, sino la enfermedad que es la baja autoestima, si no es así, corremos el riesgo de nunca sanar.

¿Cuáles podrían considerarse síntomas?, en realidad muchas cosas pueden considerarse síntomas, incluyendo fobias, adicciones, conductas bizarras, y más; yo me atrevería a decir que los síntomas son los que se ven y que *el verdadero problema, nunca se ve*, por eso es tan difícil acabar definitivamente con un problema porque las personas nos pasamos la vida trabajando por quitar síntomas y no enfermedades. Ahora que además de que las heridas se presentan o evidencian a través de los síntomas, también existen las *actitudes sintomáticas*, son aquellas que nos revelan la existencia de forma más clara que alguien carga con alguna herida infantil.

### b. Actitudes sintomáticas que revelan que existe una herida

Algunas actitudes sintomáticas que nos muestran que una persona está escondiendo heridas hechas en su infancia son las siguientes.

*Perfeccionismo*. La persona perfeccionista nunca está contenta con lo que hace, ya que, por mejor y más bien que haga las cosas, siempre creará que se pueden hacer mejor, por lo tanto es un eterno insatisfecho, sin embargo, detrás de esta actitud se encuentra un gran temor, el temor a ser juzgado. Esta situación es tan dolorosa para la persona, que intenta que ese momento nunca llegue y ¿de qué manera puede nunca

llegar?, pues haciendo siempre algo por esa situación de tal forma que nunca está totalmente terminada, porque siempre se puede mejorar.

*Agresividad.* Las personas agresivas en realidad son las más vulnerables, es por eso que son agresivas, tienen tanto miedo a ser lastimadas, que alejan a las personas o las maltratan y ofenden con el fin de que, al tenerles miedo no te puedas acercar y por tanto no los puedas lastimar. Las personas violentas o agresivas, antes han sido lastimadas de manera profunda, así que preferirán vivir solas y aisladas dentro de una burbuja de seguridad en la que puedan estar tranquilos, que verse vulnerables y expuestos a un posible nuevo maltrato.

*Egoísmo.* Existen algunos que solamente buscan su beneficio, quieren sus ganancias aunque el otro pierda o gane poco, cuidan primero sus intereses que ver por los demás, una persona egoísta sólo busca su placer incluso a pesar de exponerse al sufrimiento. No les importa quedarse solos, ser odiados, maldecidos, ofendidos, no queridos, con tal de salirse con la suya, de tal forma que aunque el costo de todo eso sea el sufrimiento, no importa. Esto tiene alcances impresionantes, ya que serán aquellas personas enclavadas en una familia que obligan a todos a hacer lo que ellos quieran sin priorizar el bienestar familiar, y si sus decisiones afectan de manera trascendental a algún miembro de la familia, no son capaces de sentir un poco de misericordia por el otro, al contrario, pudieran ponerle la última piedra encima. Esta actitud puede provenir de hijos que fueron poco validados en sus sentimientos y necesidades, y ahora viven sin ver al que tienen enfrente.

*Pacífico.* Este síntoma es muy recurrente, ya que existen miles de personas que permiten las injusticias, los pisoteos a sus límites, las faltas de respeto de su intimidad, con tal de no verse envueltos en algún pleito o alegato, si bien es cierto, los conflictos no son algo que se debe desear, mucho menos buscar; también es cierto que tener miedo a estas situaciones tampoco es la mejor postura ante ellas. Esta postura es representada por aquellas personas que fueron maltratadas en su infancia o que fueron observadores directos de situaciones de maltrato intrafamiliar. Recuerdo un paciente que decía, *yo fui un observador directo de la violencia que mi padre ejercía sobre un hermano mío, y conforme fui creciendo me di cuenta que siempre que había situaciones en las que yo identificaba que alguien me estaba maltratando, me quedaba paralizado y no sabía qué hacer.* Eso es lo que sucede con un pacífico, tiene tanto problema para poner límites sanos, que prefiere sufrir injusticias y abusos.

*Decir no.* Si tuviéramos que elegir una de las actitudes clásicas del niño herido es ésta, las personas que no pueden, no se atreven o simplemente no saben cómo decir no, son personas que están actuando con su niño lastimado en todo su esplendor, ¿por qué?, porque un adulto que no es capaz de decir que no, es porque está viviendo a expensas de la aportación del otro, le es más importante que el otro esté satisfecho a pesar del

sufrimiento propio. Es propio de alguien que no sabe decir que no, sigue las normas o lo establecido aunque esto le afecte. Recuerdo una situación que vivió un participante en uno de nuestros grupos que tenemos sobre el taller de “*Sanando las heridas de la infancia*”, llega al salón donde se llevaba el curso, hacía algo de calor, se sienta cerca de un ventilador pero dicho aparato estaba apagado, entonces le pregunta a la persona que estaba cercana a dicho aparato:

—*¿Tienes calor?*, —la otra persona respondió.

—*No* —yo me le quedé viendo y le pregunté.

—*¿Te vas a quedar ahí verdad?, sólo me volteó a ver y se sonrojó.*

¿Qué le quería hacer ver yo?, que a pesar de tener mucho calor, el que la otra persona le dijera que no tenía calor, hizo que de momento ella tomara la decisión de soportar la temperatura, y entonces yo le dije:

—*Puedes pedirle que prenda el ventilador, o te puedes mover de lugar para que no sientas calor.*

¿Pero sabes por qué? no lo haces, para no romper con el acomodo, para no hacer ruido, para que cuando te levantes no te volteen a ver y piensen que eres una persona muy delicada, dicho de otra manera para no “exponerte” y entonces no seas “rechazada”, prefieres aguantar el calor.

*Hacerse notar.* Existen personas con tanta necesidad de aprecio y valorización, que hacen cualquier cosa con tal de que los vean y los reconozcan, sin embargo al venir esta necesidad de una herida, hace que las personas actúen de forma desproporcionada, y entonces se conviertan en bufones de la fiesta, en personas que llegan a enfadar y molestar, al querer llamar la atención lastiman a otros, pero bueno es tanta su necesidad que no les importa el precio que se debe pagar por tener esas actitudes. Ahora, no siempre son actitudes negativas, también las puede haber positivas, por ejemplo personas extremadamente serviciales, muy atentas, sacrificadas; sólo que, aunque sean positivas sigue siendo su punto de origen, una herida, y como tal quiere satisfacer una necesidad, así que después de practicar dichas actitudes esperan una retribución, y aunque no siempre se espera algo grande, lo más delicado de la situación es que si no se les da lo que esperan, entonces sufren en demasía y fruto de eso puede venir alguna acción ofensiva o dañina.

*Éxito.* Esta palabra parece simple, incluso buena, pero como lo he dicho anteriormente, cuando viene de una herida ¡cuidado! Está por demás decir o hacer mención de aquellos casos que seguramente todos conocemos por lo menos uno, en el que alguna persona con tal de tener éxito laboral o económico, fue capaz de dañar incluso a su propia familia, a sus padres o aquellas personas que en algún momento le

ayudaron a mejorar y subir en la escalera del éxito laboral. Un discurso muy recurrente en algunos hombres que tienen familia es *yo trabajo para que mi familia esté bien y no le falte nada*, pero no se dan cuenta que en realidad les falta lo más importante, la presencia del papá, pero esto no lo pueden ver, han sido tan lastimados en su área de vida económica o de reconocimiento que no pueden ver los estragos que se están formando en otras áreas de su vida, que también son importantes o incluso más importantes.

*Acumuladores intelectuales.* Este síntoma cumple con una gran misión, la de llenar vacíos hechos en el pasado, mientras más acumule la persona mejor se sentirá, sin embargo no se da cuenta que esa sensación de aparente bienestar es sólo una ficción, porque lo que él quiere llenar *no se llena con ese material* por decirlo de una manera, se llena con el amor que le hizo falta por parte de algún progenitor.

Es importante decir que aunque algunas actitudes no estén escritas aquí, no quiere decir que no son parte de las actitudes sintomáticas, incluso podemos decir que todas aquellas actitudes que tiene la persona y le hacen su contexto disfuncional, podemos considerarlas sintomáticas de una herida emocional.

### **c. Reacción desproporcionada sintomática**

Las reacciones desproporcionadas son aquellas que se expresan de forma exagerada ante situaciones que no requieren dicha intensidad en la reacción.

Para explicarlo mejor, utilizaré una metáfora; imagina que en condiciones normales alguien te da un golpe no fuerte en el brazo, en principio no debería de haber un gran movimiento de tu parte, estamos de acuerdo, cuando mucho algún *no me gusta, me incomoda, te voy a pedir que no lo hagas más*; pero qué pasaría si esa persona que te tocó, no sabe o no se da cuenta que tú tienes el brazo fracturado, ¿cómo reaccionarías?, claro que de forma escandalosa, posiblemente hasta llorarías de dolor, y entonces esa persona que no sabía de tu brazo fracturado se te queda viendo y piensa, ¡esta persona está loca!, sólo le di un golpe no fuerte; así es el tema de que alguien te toque una herida sin saber que esa herida existe, ¿cómo será tu reacción?, claro que *desproporcionada*.

Ahora, he aquí algunas reacciones desproporcionadas.

- *Nadie me quiere.* ¿Conoces este tipo de persona?, estas personas sólo esperan que haya cualquier situación en la que ellos identifiquen que llevan algún menosprecio para hacer el escándalo de su vida y hacer la clásica declaración, es que no me quieres. A veces se vuelve difícil creer, pero es una realidad que existen algunas personas que por cosas menores hacen un drama, algunos casos serían: cuando los

hijos no se comen la comida que con tanto amor y sacrificio les ha hecho la madre, entonces la madre expresa *es que no me quieren*, o cuando los hijos se dan cuenta que hubo alguna ventaja por mínima que sea con otro de los hermanos en algún beneficio, entonces viene la declarativa *es que lo quieren más a él que a mí*.

- *No creen en mí*. Hace unos días escuchaba a un joven diciendo *mis papás no creen en mí, yo le preguntaba ¿por qué dices eso? y me respondió, es que el otro día me dijeron —hijo no te vemos con ganas de estudiar y si verdaderamente tienes el interés de seguir estudiando, pues entonces dedícate realmente a estudiar*. Yo me pregunté ¿en qué parte del discurso dijeron sus papás que no creían en él? La verdad es que nunca lo dijeron, pero independientemente de que lo hayan dicho o no, el asunto es que el hijo tiene alguna carencia que está evidenciando con su interpretación tan desproporcionada.
- *No me valoran*. Es evidente que toda persona que ha sufrido alguna situación de menosprecio en la infancia, así como desvalorización de todo lo que hacía, lleva consigo una herida profunda y un vacío interno que desde el punto de vista del ofendido (aunque esto sea de manera inconsciente) sólo puede ser sanado o llenado con halagos y reconocimiento. Ahora, no cualquier halago y no cualquier reconocimiento, sino aquellos que pueden satisfacer sus necesidades, tal es el caso de las personas que necesitan que se les estén reconociendo desde sus logros mayores, hasta simples favores que estén implicados en la vida cotidiana, y si esos reconocimientos no son lo suficientemente grandes (que regularmente nunca lo son) entonces comienza la persona a responsabilizar a los demás de sus sentimientos y sufrimientos emocionales.
- *Me van a lastimar*. Existen personas con una constante preocupación por la idea de que puedan ser lastimadas por los demás. Dicha preocupación puede llegar a tener tanta importancia que todo gira alrededor de esa preocupación, por supuesto esta actitud está llena de prejuicios y anticipaciones de lo que pudiera suceder. Es común observar en este tipo de reacción desproporcionada a personas que son totalmente inseguras y que por tanto se están cuidando de todos y de todo lo que se acerque a ellos, sin importar si es bueno o malo.
- *Nadie me entiende*. Esta persona cree que absolutamente nadie es capaz de comprenderlo, todos lo malinterpretan, las personas no se ponen en sus zapatos, no empatizan con él, no le ayudan, o por lo menos eso es lo que piensa, está seguro que todos lo van a abandonar en algún momento sin haberlo comprendido antes.

## 6. TRABAJO DE SANACIÓN Y CARTA TESTIMONIO

En esta parte del libro quiero darte dos regalos: el primero es una dinámica para que hagas un trabajo personal, pudiera no ser mucho, pero creeme, he visto sanar a muchas personas haciendo sólo una de estas dinámicas; y por otro lado quiero compartirte cartas de personas que han trabajado con esto, y aunque esto no es mío, si te lo hago llegar de su parte, seguramente te sentirás motivado al darte cuenta que hay muchas personas cambiando su vida.

### a. Trabajo de sanación

**Ejercicio:** *Descargar la maleta de los recuerdos*

Imagínate que haces un viaje muy largo y que llevas una maleta en la espalda llena de todos los recuerdos de tu niñez... viajas en un tren hacia una zona montañosa, mientras viajas observas todos los paisajes por la ventana del tren, después de un tiempo llegas a la estación, la misma está al pie de la montaña más alta de la región. Ascendes lentamente por la montaña, y mientras vas hacia arriba, cargas tu maleta en la espalda, te das cuenta que es muy pesada, finalmente alcanzas la parte más alta de la montaña... el camino se vuelve muy grande, llegas a un lugar precioso, lleno de colores y objetos preciosos, comienza a ver a tu alrededor toda la belleza de ese lugar, ¿qué observas?, ¿un bosque?, ¿un lago?, ¿una gruta?, ¿un templo?... mira con detenimiento todo alrededor tuyo y elige un lugar para descargar tu mochila... te acercas a ese lugar y te sientas, descansas en ese lugar, parece el lugar perfecto para detenerte... en ese lugar comienzas a descargar tu maleta, comienzas a sacar todas las cosas que ya no te sirven, que ya no son útiles para tu vida... mientras le quitas las cosas que no sirven respiras profundo... a lo lejos te das cuenta que una persona resplandeciente se acerca a ti y te entrega un regalo... lo recibes y te das cuenta que es algo que te servirá en este momento de tu vida... tal vez no comprendas para qué te lo dio, o cuál fue el motivo del regalo, pero lo recibes y lo agradeces... después de un tiempo, regresas a lo que hacías con tu maleta, cuáles de esas cosas que traes en ella, todavía las vas a seguir utilizando en tu vida futura... y cuáles ya vas a dejar en ese lugar... ¡selecciona!, ya que lo hayas hecho, comienzas a bajar nuevamente, lentamente, hasta llegar a la estación de tren, el tren te está esperando y lo abor das, llegas al lugar de donde partiste... por último diriges nuevamente tu atención en el aquí y el ahora.

### b. Carta testimonio

Cuando me decidí a perdonar, abrazar mis heridas de la infancia, empecé a amar mi cruz, es la vida que me había tocado, cada uno de los momentos vividos, tristezas, problemas, alegrías, todo era mío, y sólo mío era lo que me había tocado vivir, era lo que Dios quería para mí, cuando pequeña no comprendía las cosas y sentía que eran maldiciones, cuando las acepté y me enfrenté a ellas, me di cuenta que era mi vida, mi historia y yo era la única que la podía cortar o seguir llorando, a los 8 años conocí la tristeza y el dolor y me fue muy difícil poder comprender muchas cosas, más aún que nadie me preguntara cómo estaba o consolaba, porque sólo era una niña, aprendí a buscarle motivo de ser a cada situación y que las cosas pasan porque Dios las quiere así para formarnos, a mi corta edad decidí cambiar mi historia y que yo era la única responsable de mi futuro, y así fue... no me quedé sentada esperando que alguien viniera a salvarme, agarré mi voluntad y le di toda mi confianza a Dios y hoy puedo decir que todo lo vivido en mi infancia, lo agarré como trampolín, para disfrutar la vida plenamente, sanamente. Perdoné todo lo que había pasado. Y ahora gracias a todo lo vivido, puedo decir gracias problemas, gracias vida que me hiciste así. Hoy a mis 35 años, puedo decir: soy plena, soy feliz.

Maritza Aréchiga

# II

## El recuento de los daños

---

*Del sufrimiento han surgido las  
almas más fuertes. Los caracteres más  
sólidos están pagados de cicatrices.*

***Khalil Gibran***

En el recuento de los daños vamos a tratar aquellas situaciones que quedaron como resultado de los eventos dolorosos sufridos en la infancia y su consiguiente conflicto emocional.

Es común escuchar a las personas decir, *sí fue doloroso el pasado, pero ahora lo entiendo, y comprendo que las situaciones vividas me ayudaron a ser lo que ahora soy.*

Primero quiero aclarar que la idea de ver el pasado como algo de lo que tengo que aprender, es muy bueno, y por supuesto un excelente vínculo de motivación, pero en segundo lugar también es importante considerar que aunque yo quiera no ver los estragos que me causaron esas situaciones dolorosas, no por eso, ya no tienen efecto en mí. Cuando tengo a mis pacientes y me dicen lo anterior, yo inmediatamente les digo, *estoy de acuerdo, pero no quiero hablar con el de 22, 27, 35, 40, 50 o 60 años, quiero hablar con el de 5, 6, 7 u 8 años,* porque aunque ahora ciertamente está el adulto delante de mí, el niño lastimado aún vive dentro de ti y tiene sus efectos.

Así que ahora nos vamos a enfocar en algunas consecuencias que podemos estar viviendo hoy en día en nuestra vida cotidiana.

# 1. RESENTIMIENTOS

El resentimiento es un sentimiento persistente de disgusto o enfado hacia alguien por considerarlo causante de cierta ofensa o daño sufrido.

Se manifiesta primero con actos de continuo recuerdo, como serían, levantarte y empezar tu día pensando en la persona que te dañó, o lo que es lo mismo y como se dice vulgarmente  *echarle leña al fuego, ser como cuchillo de palo, estar encima del otro*.

Ahora bien, la ofensa puede provenir de varios contextos o situaciones, por ejemplo:

## a. Acciones

Las acciones son aquellas en las que te agreden directamente, serían malas palabras, violencia física, menosprecios, falta de consideraciones, maltratos, humillaciones, y más. Éste es un punto muy importante y no te das cuenta muchas veces lo que está sucediendo en tu interior. Existen muchos casos en que las personas se ofenden y el ofendido piensa, *mejor soporto esta humillación o maltrato con tal de no hacer este asunto más grande*, esto es una mentira, ya que si alguien guarda en su corazón una ofensa, ésta le estará causando daño todo el tiempo mientras no se resuelva. Quiero aclarar que pelear o hacer la guerra para no permitir el maltrato no es algo que propongo en este apartado, pero también es de mi interés dejar establecido que quedarte callado tampoco resuelve las cosas.

## b. Omisiones

En el tema de las omisiones me refiero a aquellos momentos en los cuales no se da algo, que en derecho se creía que tendría que recibirse, por ejemplo un simple *gracias*, palabras de aliento, algún reconocimiento verbal. En alguna ocasión platicaba con una persona en un taller sobre este tema y me decía que a él algo de lo que más le dolía de su infancia, fue el que su papá no fuera a verlo jugar baloncesto cuando competía y más aún porque era considerado un muy buen jugador; en este caso el joven esperaba que su papá lo fuera a ver jugar, por el puro hecho de ser su papá. Ésta es una situación que genera muchos resentimientos cuando los hijos esperan algo de los padres que en principio creen que lo merecen y los padres no hacen nada por dárselos.

## c. Circunstancias

Ésta es una situación que va más allá de la persona, se extiende a condiciones que abarcan momentos sociales o comunitarios, por ejemplo las injusticias sociales de los países, los malos gobiernos, la economía de las personas, te darás cuenta que en las

noticias a nivel mundial todos los días surgen comentarios de gente muy enojada sobre este tema. Ahora que no sólo en el tema social se dan circunstancias que afectan a la persona, sino también en el plano familiar, en muchas familias se observan tratos injustos hacia los diferentes miembros de la misma, o condiciones diferentes establecidas por los padres hacia los hijos, por ejemplo cuando se le da a un hijo mayores beneficios económicos que a los otros, o cuando se les facilitan algunas situaciones más a unos que a otros. En fin, las condiciones son un factor importante en la creación o motivación del surgimiento del *resentimiento*.

Ahora bien, cuando una persona está resentida, la afectada directamente es ella, hay una frase que reza así *el resentimiento es un vaso de veneno que se toma la persona queriendo que le haga daño al otro*, así es cuando una persona está resentida, se está muriendo por dentro y esto puede llegar a tener consecuencias desastrosas en todos los niveles de la persona, física, emocional y espiritualmente.

Físicamente existen padecimientos que están directamente relacionados con el resentimiento, dolores de cabeza y de estómago, úlceras, colitis y todo lo que termina en *itis*, enfermedades nerviosas y todo lo que conlleva, e incluso en algunos casos llega a provocar células cancerosas. Se han hecho estudios en algunos hospitales, en los cuales ha quedado demostrado que la mayoría de las personas que están recibiendo atención, están ahí por situaciones relacionadas con su parte emocional y solamente un pequeño grupo están recibiendo atención médica porque realmente portan alguna enfermedad física grave.

La parte emocional también se ve fuertemente afectada por el tema del resentimiento, por supuesto puede llegar a depresiones graves o profundas, pasando por ansiedad y nerviosismo; además de experimentar aquellas que pueden ser vistas como normales, ira, angustia, amargura, sin embargo aunque éstas son vistas de manera no tan amenazante, la verdad es que pueden llegar a tener efectos devastadores igual o más que la misma depresión o ansiedad.

Y por último, no podríamos dejar de lado la parte espiritual, claro que el resentimiento tiene alcances incluso espirituales, dice la Biblia en el Levítico 19,17-18: *No aborrecerás a tu hermano en tu corazón; razonarás con tu prójimo, para que no participes de su pecado. No te vengarás, ni guardarás rencor a los hijos de tu pueblo, sino amarás a tu prójimo como a ti mismo.* Para el Levítico es claro que la persona puede llegar a tener algún sentimiento profundo de dolor o coraje hacia su prójimo, y como tal, llegar incluso a la venganza, así que la recomendación del libro es, *no te enganches con lo que el otro haga, no sea que te veas involucrado en sentimientos que te perjudiquen.* Este punto puede ser tan importante, que uno de los efectos del resentimiento es alejarnos de Dios, este tema lo retomaremos de forma más completa en otro apartado.

## **Reconstrucción**

*Pero en todo esto la parte más importante es, que te des cuenta que no es lo que otros hacen lo que nos daña, ni tampoco nuestros propios errores, sino la forma como los vemos. Así que la respuesta y la forma para salir de este problema y más aún para no vivirlo, es sabiendo desprendernos del dolor que causa una agresión. Existen personas que cuando alguien las agrede, guardan eso en su corazón y empiezan una persecución para agredir a la persona que les hizo ese daño, o desquitarse, y lo único que logran es envenenarse más. Piensa por un momento en que un animal ponzoñoso te picara, ¿qué es lo que harías? Perseguir al animal para matarlo o correr en sentido contrario para buscar la cura, quien guarda en su interior las ofensas, lo que hace es guardar el veneno y perseguir al animal, de tal manera que mientras lo persigue, también va muriendo poco a poco víctima del veneno.*

## 2. MIEDOS

En este caso no me quiero referir al miedo que todo ser humano experimenta como *mecanismo de defensa*, sino aquel miedo que es provocado por nuestros pensamientos y que tiene su repercusión a nivel sentimental o emocional y por consiguiente en la vida cotidiana.

Lucien Auger en su libro *Vencer los miedos*, establece una lista de miedos que viven los adultos y que de alguna manera afectan su vida cotidiana, ahora bien desde un punto de vista muy personal y aludiendo al tema que hoy nos ocupa, me atrevo a decir que estos miedos son fruto de situaciones no resueltas en la infancia. A continuación te expongo algunos de ellos en la siguiente lista.

*Miedo a tener miedo Miedo a no ser amado Miedo al fracaso Miedo a triunfar Miedo a la opinión de los demás Miedo a amar Miedo a la intimidación Miedo al placer Miedo a ser impotente Miedo a la soledad Miedo a la sexualidad Miedo a fallar a los compromisos Miedo a la autoridad Miedo a ser un mal padre o madre Miedo a perder la razón Miedo a afligir a los demás Miedo a cambiar Miedo a equivocarse Miedo al sufrimiento Miedo al daño físico Miedo a Dios Miedo a morir.*

De alguna manera cada uno de estos miedos está relacionado con información que algún adulto importante en la vida de la persona o los padres ha transmitido de manera errónea a la persona siendo niño, así que cuando crecemos lo hacemos con esta cantidad de miedo, con la cual no sabemos qué hacer y que muchas veces nos obstaculiza nuestro caminar diario, nuestros proyectos y sueños futuros.

Por ejemplo el tema de tenerle miedo a Dios, es común observar a papás llenos de frustración por no saber cómo hacer que sus hijos tengan una buena formación moral y la manera que han encontrado ha sido utilizar la religión para amenazar, maltratar y ofender, así que la educación religiosa se rige por la famosa frase *Dios te va a castigar*, entonces lo que existe en la mente de muchas personas es la idea de tener miedo a Dios, o de manera contraria, ver la forma de revelarse a aquel Dios castigador y cruel que les ha hecho la vida un infierno, cuando en esencia no es necesaria ni una cosa ni la otra, ya que esa forma de transmitir la relación con Dios es errónea.

Hace algunos años, siendo yo profesor en una escuela primaria, me pidieron asistir al funeral de los papás de un alumno de 5to grado, al parecer los padres habían muerto en un accidente en el cual también iba el alumno, pero a él no le sucedió nada, al final de la ceremonia se le acerca una mujer mayor y le dice, —hijo ésta es la voluntad de Dios. Yo observé al niño cómo se le llenaron los ojos de lágrimas y

corriendo hacia mí, me dijo —maestro, *¿por qué Dios es tan malo?* Es verdad que las cosas suceden por algo y que en mucho puede estar la intervención de Dios, pero no es la forma de decirle a un niño, cómo Dios actúa en su vida o en la de los demás.

## **Reconstrucción**

*En esta parte, es importante comprender que todos los miedos son aprendidos y que de alguna manera es nuestro compromiso re-aprender o des-aprender aquello que me está obstaculizando. Así como en algún momento de tu vida, ya sea por circunstancias ajenas a ti o porque de esa forma pudiste sobrevivir, adquiriste ese miedo; es también una decisión tuya, dejar de sentirlo o trabajar psicológicamente para abandonar la idea de ese miedo.*

### 3. ADICCIONES

Otro de los elementos importantes en el recuento de los daños, es justamente este tema, recomiendo para profundizar en el punto el libro, *Rompiendo mis cadenas* de Gabriel Herrán. Muchas de las heridas emocionales dejan como resultado alguna adicción, y como tal no sólo quiero referirme a aquellas adicciones que son socialmente rechazadas, como serían los estupefacientes, alcohol, mariguana, pastillas, inhalantes, cocaína y más, sino también a aquellas que socialmente tienen por así decirlo, aceptación, por ejemplo adicción al trabajo, al juego o la televisión. Como lo he establecido anteriormente, estas situaciones le sirven a la persona para sacar toda la frustración y toda la problemática interna, que al no encontrar otra forma de hacerlo, lo hace haciéndose daño u ofendiéndose a sí mismo. Pero la pregunta sería ¿por qué lo hace de esta manera y no de forma funcional o sana? Pensemos en alguien que ha vivido por ejemplo con un padre alcohólico, esa persona posiblemente ha visto en su casa, maltratos, ofensas, disturbios, situaciones dolorosas en general, dicha persona al ser espectador de esas conductas de los padres, puede ser afectado de dos maneras, una de ellas aprendiendo que los problemas se solucionan con ese tipo de conductas disfuncionales, pero por otro lado, también se da cuenta que la vida no es como él la quiere, sino como las circunstancias lo vayan marcando, así que al saberse que no está en sus manos cambiar el rumbo, se adapta a él, adquiriendo con esa actitud un costal de frustraciones, depresiones, molestias, que en muchos de los casos no encontrará otra forma de sacarlas, sino con una adicción. Tal es el caso de la ludopatía, porque las personas no salen de los casinos, y pierden grandes cantidades de dinero en ellos, y en muchos de los casos, aunque quieren desligarse de las situaciones ya no pueden, porque no tiene una forma de resolver su vida, o porque así lo han visto de alguien importante para ellos, o porque la frustración los lleva a huir del dolor de la forma más fácil que encuentren.

Un paciente que atendí hace algunos años me decía:

—*Juan estoy aquí porque mi esposa me pidió que viniera, pero sinceramente no lo veo necesario.*

—*Y ¿por qué no lo ves necesario?, o ¿por qué te pidió que vinieras si no hay ningún problema?*

—*Ella dice que tengo un problema, pero la verdad es que no, hace tiempo yo tomaba, era alcohólico, pero llevo 10 años sin tomar ni una sola gota, he tenido mis procesos con grupos de autoayuda y cambiado mucho las cosas.*

—*Entonces ¿por qué te pidió tu esposa que vinieras?*

—Lo que pasa que casi no trabajo, yo soy ingeniero y he encontrado una forma de distraerme, y eso le molesta mucho a mi esposa.

—Y ¿cuál ha sido esa forma que encontraste de distraerte?

—Juego con mi celular

—Sólo eso, ¿sólo juegas con tu celular?

—Bueno lo que pasa que me gasté el otro día 5,000 mil pesos en juegos de celular, y casi no trabajo por estar jugando, he tenido pleitos con mi esposa y mis hijos ya están saliendo afectados.

A esto me refiero con el tema de las adicciones, muchas personas creen que sólo las drogas como el alcohol son dañinas, cualquier cosa a la que estás atado y que te trae consecuencias iguales o peores que estas drogas, también tienen que ver con adicciones.

## **Reconstrucción**

*Las adicciones representan medios por los cuales las personas liberan ansiedad, frustración, y otros sentimientos adversos que no pueden manejar de manera funcional. Sin embargo puedes tomar el control en tus manos, identificar qué es lo que no está sano en tu persona, y tomar la decisión de, primero sacarlo de otra forma, por ejemplo, a través de alguna actividad, física, intelectual, un grupo de apoyo; pero también será importante tratar de resolver la verdadera raíz de este problema, si esa raíz no se resuelve, en vano estarás trabajando con los síntomas, recuerda que lo que ves sólo son los síntomas, la verdadera enfermedad está dentro de ti.*

## 4. CODEPENDENCIA

La codependencia es otro de los grandes daños que dejan las heridas de la infancia que no han sido sanadas. Mi forma de ejemplificar el tema de la codependencia es con la siguiente metáfora: supongamos que llegas a un hospital muy enfermo, lastimado, con dolores fuertes y casi insoportables, y prácticamente no te puedes ni siquiera mover, timbras en recepción y comienzan a tratarte desde ese momento muy mal, te ignoran, te subestiman, te maltratan, el médico no tiene cuidado de cómo trata tu cuerpo, incluso llega a ser un tanto humillante la forma como actúan hacia ti en ese lugar; te quiero hacer una pregunta, ¿te quedas? o te vas, algunos de ustedes dirán, ¡noooo pues claro que me voy!, no es verdad, porque como dije antes, ni siquiera te puedes mover, estás tan lastimado, que tienes que aguantar todo lo que hagan en ese lugar, con tal de que te auxilién, ¿no es verdad?. Pero si vas sólo con un dolor de cabeza, no muy fuerte, tolerable, y te tratan de esa manera, te vuelvo a preguntar ¿te quedas? o te vas, pues yo creo que te irías ¿no?, así es la codependencia, cuando tú estás muy lastimado, estás acostumbrado a soportar maltratos, ofensas y muchas cosas más, pero cuando no tienes ese problema entonces pones buenos límites y no permites que la otra persona llegue a lastimarte.

Ahora bien, cuando hablamos de codependencia no sólo estamos hablando de drogas, y lo quiero aclarar porque siempre se le ha relacionado con las adicciones a alguna droga, pero la codependencia va más allá, tiene que ver con las relaciones humanas y por supuesto, la relación que podemos tener con algún objeto o situación.

Una de las características básicas para saber si una persona ha iniciado una vida o actitud codependiente, es cuando se enfoca en rescatar a otros, cuando quiere curarlos, protegerlos, llegando incluso a olvidarse de sí mismo, y con esto hacerse daño, no sólo a él, sino a la persona que quiere “proteger o cuidar”. Además, esta actitud rescatadora será de forma obsesiva y controladora y todo será *para no ser abandonada o rechazada situaciones que seguramente vivió en su infancia*. En esto, la persona está tan enfocada en el otro, que no se ve a sí misma, ni sus necesidades, ni sus conflictos, de tal forma que comienza a vivir sólo a través del otro, por eso es que se vuelve tan importante la otra persona, pero no sólo importante, sino fundamental.

El rasgo más distintivo de una familia generadora de personas codependientes, es que deja sin satisfacer las necesidades de dependencia de sus hijos. Estas necesidades normales en la niñez no se ven satisfechas debido a que los padres no pueden hacerse cargo de ellos por distintos motivos (enfermedad física, mental, adicciones, ausencia física). En esto, los niños se ven obligados a depender y cuidar de sí mismos, hacerse cargo muchas veces de sus hermanos, cuando no de sus padres. De esta manera se genera un personaje niño-adulto, prematuramente enfrentado con responsabilidades que

superan sus posibilidades emocionales.

Este *niño-adulto* recurre a algunos mecanismos que son los que luego definen el perfil codependiente: negación (de sus propias necesidades emocionales) omnipotencia, perfeccionismo o control. Cuando este niño llega a la vida adulta, nos encontramos con el *adulto-niño* que ha desarrollado una cantidad de recursos para hacerse cargo, satisfacer las necesidades, y/o controlar la vida de los otros, mientras permanece olvidado de sí mismo.

### **Algunos síntomas nucleares o primarios de la codependencia según Pía Mellody:**

*Dificultad para experimentar niveles apropiados de autoestima. Dificultad para establecer límites funcionales con las demás personas; es decir para protegerse a sí mismos. Dificultad para asumir adecuadamente la propia realidad; es decir para identificar quién se es, y cómo compartir adecuadamente con los demás. Dificultad para afrontar de un modo interdependiente las propias necesidades y deseos como adulto; es decir para cuidar de sí mismo. Dificultad para experimentar la propia realidad con moderación, es decir para ser apropiado con la edad y las diversas circunstancias.*

**Síntomas secundarios** (Surgen del problema nuclear que es la deteriorada relación que mantienen con ellos mismos)

*control negativo rencor espiritualidad deteriorada adicciones o enfermedad mental o física dificultad con la intimidad.*

### **Algunas características de la codependencia según Charles Whitfield**

- Mis sentimientos acerca de quién soy yo, se sostienen si soy como tú quieres que sea y recibiendo tu aprobación.
- Tus problemas afectan mi serenidad. Yo concentro mi atención en resolver tus problemas o aliviar tu dolor.
- Yo concentro mi atención en darte el gusto, protegerte o manipularte para que hagas las cosas a mi manera.
- Yo elevo mi autoestima resolviendo tus problemas y aliviando tu dolor.
- Yo dejo de lado mis hobbies e intereses. Paso mi tiempo compartiendo tus intereses y tus hobbies.
- Porque siento que eres un reflejo de mí mismo, mis deseos indican cómo debes vestirme y cómo ha de ser tu imagen personal.

- Mis deseos dictan también tu conducta.
- No soy consciente de cómo me siento. Soy consciente de cómo tú te sientes.
- No soy consciente de lo que quiero. Yo pregunto qué es lo que tú quieres.
- Yo no soy consciente de algo; asumo que las cosas son de cierta manera (no verifico, no pregunto).
- Los sueños que tengo sobre mi futuro están relacionados contigo.
- El miedo que tengo a tu enojo y tu rechazo determina qué es lo que hago o digo.
- En nuestra relación utilizo el dar como una manera de sentirme segura/o.
- Como me involucro tan exclusivamente contigo, mi círculo social se achica.
- Para conectarme contigo pongo mis valores de lado.
- Valoro tu opinión y la manera en que haces las cosas, más que mi propio modo.
- La cualidad de mi vida, depende de la cualidad de la tuya.

## **Reconstrucción**

*Como lo dije al principio, cuando una persona está sana (aunque no del todo) y funcional, es menos probable que sufra situaciones que la hagan sufrir y la pongan en condiciones de codependencia hacia otros. Se debe estar consciente de los sufrimientos y vacíos que se tuvieron en la infancia, pero también se debe ser consciente que no dependemos de ellos para vivir, muchos menos para plantear el futuro. La persona puede voltear a verse poco a poco y con ello ir subsanando todos los vacíos y necesidades que se tuvieron en la historia personal.*

## 5. CABOS SUELTOS

¿Por qué cabos sueltos?, porque existen muchas situaciones que pudieron haber quedado disfuncionales en la persona a través de las heridas infantiles y que no necesariamente son tan contundentes o específicas como las que se han mencionado anteriormente. Por ejemplo una de las situaciones que quedan afectadas es la forma como educamos a los hijos, es común ver a papás repitiendo historias que en algún momento dijeron que no querían repetir, aquellas personas que ahora son padres y dicen, *yo no voy a tratar a mis hijos como me trataron a mí*, éste es uno de los cabos sueltos.

Otro es aquél que se relaciona con el dinero, ¿cómo era tratado el dinero en la casa de esa persona?, ¿quién lo administraba?, ¿cómo se gastaba? Si se hacía de buena forma no habrá mucho problema, a no ser aquél que tenga que ver con *no estar de acuerdo*, pero si era de forma negativa, deudas, avaricias, engaños, entonces es que habrá problemas graves, y muchas veces a pesar de ver esos problemas graves, no se les pone un alto por el simple hecho de que *así era como se vivía este tema en casa*.

La sexualidad puede ser otro cabo suelto, la forma de llevarse a cabo, el concepto que se tiene de ella, la interacción con la pareja. Conozco muchos casos de mujeres y hombres que no pueden tener relaciones sexuales genitales de forma sana, lo hacen por compromiso, sufren dolor cuando se tienen dichas relaciones, se esfuerzan por cumplir con la sexualidad con la esposa o el esposo; en muchos casos se sufre de disfunción eréctil o eyaculación precoz en los hombres, y en las mujeres vaginismo, anorgasmia, resequedad. Dios ha creado la sexualidad para que en el momento que se da dentro de un marco adecuado se pueda disfrutar y gozar del placer de la vida y la intimidad de estar con el otro, sin embargo muchas veces se carece de este sentido, porque la persona arrastra historias de abuso sexual, violaciones o simplemente mala información y prohibición de su parte sexual.

Uno más es aquél que se puede identificar como *calidad de vida*, se pudo haber vivido en situaciones tan precarias o circunstancias de vida tan deficientes, que se queda la persona envuelta en miedos, angustias y prejuicios; recuerdo a un joven que me decía que le daba pavor subirse a un carro viejo o que no representara el dinero que ahora tenía; había sido tanta su frustración de pequeño con la vida que tuvo, que no quería volver siquiera a sentirla, más allá de que ya no la tenía.

Y así, podríamos ir mencionando varias decenas de situaciones de esta vida infantil que en algún momento tuvo un conflicto y no fue resuelto. Pero antes de terminar quiero decir una situación más que me parece que es verdaderamente un molino de piedra sobre las espaldas de la persona, esta situación es *la depresión y ansiedad*, estos dos estados emocionales que en algún momento llegan incluso a convertirse en

situaciones físicas, son dos de los grandes problemas que vive la humanidad y que son reflejo en un gran porcentaje de ese niño herido que se ha quedado estancado, lleno de temor, angustia y sin fuerza. Sin embargo, así como son dos situaciones que devastan la calidad de vida emocional y mental, son también dos situaciones que se mantienen y se quieren mantener como parte de la vida, porque muchas veces generan la lástima y misericordia de los demás, así se sienten cómodas algunas personas que de otra manera no pueden generar compañía o relaciones emocionales cercanas. Así que se convierten en la enfermedad, pero también en la medicina “aparente”, sólo aparente porque no deja de ser un espejismo.

## 6. LA RELACIÓN CON DIOS

Este tema es fundamental, cuando la mente se cansa, *cuando el cuerpo ya no aguanta, el espíritu sostiene al ser humano y ahí es que está Dios*, sin embargo es una de las grandes pérdidas de las personas que han sido heridas emocionalmente, y no sólo porque algunos se alejan, sino también los que están cerca pero al estar lastimados, su cercanía no es con la postura más adecuada.

La persona herida es una persona que genera amargura (desarrollo este tema en mi libro *Levántate y da tu segundo esfuerzo*) que se aleja de Dios, y al alejarse de Él, prácticamente pierde toda la fuerza extraordinaria que le puede venir de lo alto, entonces quedará a su suerte y sólo tendrá la parte humana para poder defenderse y enfrentarse a la vida.

La persona que fue lastimada en la infancia comienza como mecanismo de defensa a endurecer el corazón, es un tanto comprensible, ya que no quiere volver a ser lastimado, pero no se da cuenta que con esto pierde esa conexión con Aquél que ha creado el Cielo y la Tierra.

Cita la *Biblia* aquella historia de un hombre llamado Job, al cual se le quita todo cuanto posee, sus hijos, su dinero, sus bienes, en pocas palabras su vida, incluso su mujer le dice por qué no maldices a Dios y te mueres, imagínate que tu esposa te dé esa sentencia, cuando lo que quisieras escuchar de parte de ella, es apoyo y comprensión; bueno resulta que este hombre pierde todo y comienza a dirigirse en contra de Dios:

*Si hablo, mi dolor no cesa;  
Y si dejo de hablar, no se aparta de mí.  
Pero ahora tú me has fatigado;  
Has assolado toda mi compañía.  
Tú me has llenado de arrugas; testigo es mi flacura,  
Que se levanta contra mí para testificar en mi rostro.  
Su furor me despedazó, y me ha sido contrario;  
Crujió sus dientes contra mí;  
Contra mí aguzó sus ojos mi enemigo.  
Abrieron contra mí su boca;  
Hirieron mis mejillas con afrenta;  
Contra mí se juntaron todos.  
Me ha entregado Dios al mentiroso,  
Y en las manos de los impíos me hizo caer.  
Próspero estaba, y me desmenuzó;  
Me arrebató por la cerviz y me despedazó,  
Y me puso por blanco suyo.*

*Me rodearon sus flecheros,  
Partió mis riñones, y no perdonó;  
Mi hiel derramó por tierra.*

Podemos ver en este texto a un hombre amargado, dolido, y sobre todo quejándose contra Dios, sin embargo Dios mismo le responde y le hace ver que lo que él le ha dado a Job no han sido sino bendiciones y Job tiene la inteligencia para entender. Dios le dice:

*«¿Quién es éste, que oscurece mi consejo  
con palabras carentes de sentido?  
Prepárate a hacerme frente;  
yo te cuestionaré, y tú me responderás.  
»¿Dónde estabas cuando puse las bases de la tierra?  
¡Dímelo, si de veras sabes tanto!  
¡Seguramente sabes quién estableció sus dimensiones  
y quién tendió sobre ella la cinta de medir!  
¿Sobre qué están puestos sus cimientos,  
o quién puso su piedra angular  
mientras cantaban a coro las estrellas matutinas  
y todos los ángeles gritaban de alegría?  
»¿Quién encerró el mar tras sus compuertas  
cuando éste brotó del vientre de la tierra?  
¿O cuando lo arropé con las nubes  
y lo envolví en densas tinieblas?  
¿O cuando establecí sus límites  
y en sus compuertas coloqué cerrojos?  
¿O cuando le dije: “Sólo hasta aquí puedes llegar;  
de aquí no pasarán tus orgullosas olas”?  
»¿Alguna vez en tu vida le has dado órdenes a la mañana,  
o le has hecho saber a la aurora su lugar,  
para que tomen la tierra por sus extremos  
y sacudan de ella a los malvados?  
La tierra adquiere forma, como arcilla bajo un sello;  
resaltan sus rasgos como los de un vestido.  
Los malvados son privados de su luz,  
y es quebrantado su altanero brazo.»*

De alguna manera, Dios le hace ver a Job, que siempre tiene que estar de su lado, y aunque este hombre que en este momento atraviesa una crisis, le cuesta ver la realidad y sólo busca a quién culpar, en algún momento tendrá ese lapso de lucidez que le llevará a pensar nuevamente que es mejor estar cerca de Dios que lejos. Cuando el ser

humano se reconcilia con Dios, comienzan también a sanar sus heridas de forma total, y aunque se necesita dar algunos pasos para ayudarnos sobre todo a nosotros mismos, en que exista esa reconciliación, Dios, dará el toque final y pleno. Sin embargo, como lo dije anteriormente, 82 Para Sanar las Heridas de la Infancia esta relación es uno de los grandes daños que traen consigo las heridas de infancia, ya sea porque **nos alejamos** o porque **no nos podemos acercar de manera correcta**.

## 7. TRABAJO DE SANACIÓN Y CARTA TESTIMONIO

### a. Trabajo de sanación

**Ejercicio:** *Diálogo con el niño*

Antes de que inicies la dinámica, debes poner una silla, sillón, o simplemente tener un lugar delante de ti en el cual pudiera estar una persona. En este momento te invito a que cierres tus ojos y hagas algunas respiraciones profundas... relájate, intenta estar en la mayor calma posible... ya que estés tranquilo, imagina que delante de ti tienes a tu niño interior... imagínalo a la edad que gustes, trata de darle la forma que desees, su ropa, su aspecto, cómo está sentado... nuevamente realiza algunas respiraciones profundas y comienza a platicar con él, haz algunas preguntas generales, ¿cómo estás?, ¿cómo te sientes?... después de un tiempo considerable empieza a pensar en algún momento de la vida de ese niño que haya sido difícil, que haya representado una situación dolorosa... ya que la tengas en mente, céntrate en esa experiencia, ¿cómo te sientes ahora tú?, ¿qué pensamientos te vienen en este momento?, ¿qué emociones surgen en tu interior?... permite que tu parte adulta, tu persona actual experimente lo mejor posible esas sensaciones... trata de ser empático con ese niño, poco a poco inténtalo, ponte en sus zapatos hasta llegar a la comprensión... ya que lo hayas logrado, nuevamente realiza algunas respiraciones profundas y ahora comienza a hablar con el niño, hazlo desde tu adultez, no lo hagas como niño, ahora es el adulto el que quiere comunicarse, ¿qué le dirías a ese niño?, ¿qué palabras crees que le ayudarían a estar mejor?, ¿qué crees como adulto que ese niño necesita?... habla con él, explícale qué fue lo que sucedió con eso que tanto le duele, o que no lo tiene confundido... hazlo con calma hasta quedar tranquilo y que sientas que él también lo está... vuelve a respirar profundo y poco a poco, cuando así lo consideres conveniente abres tus ojos y te encuentras en el aquí y el ahora.

### b. Carta testimonio

Nunca imaginé que el trabajar con mis heridas de la infancia me fuera a cambiar tanto la vida... La Ivette de siempre, con una autoestima baja, llena de miedos, sin poder lograr objetivos, con un sobrepeso que me dolía, no podía creer en mí, yo veía que tenía cosas buenas, y me preguntaba ¿qué pasa, por qué no puedes?, no sabía que esas heridas hicieron estragos. El día que yo comencé a trabajar con mis heridas, me daba cuenta el porqué de lo que me sucedía, y

comencé a perdonar y a perdonarme, a veces con confusión, pero me di cuenta que la niña dañada ya no estaba, que ahora soy una persona adulta, que puede ver las cosas de una forma madura, entendí que era un pasado que de nada me sirve, y que en mí estaba el seguir con el sufrimiento o hacer la diferencia. Decidí hacer la diferencia, y hoy me siento libre, valiosa, segura, amada, feliz, mis logros van en aumento y aunque sé que voy paso a paso estoy segura que llegaré a la meta. Estoy muy agradecida con Dios por haber puesto a Juan Rosales en mi camino, porque yo sé que sin la ayuda de ambos no lo hubiera logrado.

# III

## El principio de la sanación

---

*“El presente enfermo, se  
resuelve sanando el pasado”*  
**Juan Rosales**

En los capítulos anteriores ya se habló de todo lo que significa, detona, genera, y afecta las heridas no sanadas en la niñez, pero quiero que te des cuenta a partir de ahora, que las cosas no se deben quedar así, quiero que te des cuenta que se puede vivir libre de todo dolor del pasado y de todo sufrimiento causado por los errores de personas que estuvieron cerca de mí, y que si bien es cierto en muchas de las ocasiones no quisieron herirte de manera consciente, tampoco podemos negar que lo hicieron, sólo quiero aclararte algo, no buscamos culpables, sino soluciones, así que uno de los grandes trabajos que vas a realizar para sanar el pasado, tiene que ver con comprender y perdonar todo lo que haya sucedido, si es que quieres liberarte de ello, recuerda que *el perdón beneficia sobre todo al ofendido y no al ofensor.*

# 1. EL AMOR ES EL PRINCIPIO DE TODO

Éste es punto de partida de casi todas las cosas, por no decir que de todas. El niño cuando está pequeño busca el amor y la aceptación del otro, dígame padre o madre, maestros, abuelos, parientes cercanos y personas significativas; los niños viven de amor y aceptación, absorben eso de los padres, esperan eso de los padres, desean eso de ellos, así que ahí comienza la historia.

Para los hijos, el amor de los padres lo representa todo y todo lo significa, para ellos cualquier movimiento de los papás es significativo y por supuesto motivo de aprendizaje, sin embargo así como ahí está el gran tesoro, ahí también están las grandes pérdidas.

Los hijos se acercan a los padres para ser amados, y la pregunta es ¿y van a ser amados? o por lo menos ¿cómo ellos lo esperan?, parecería un tanto extraña la pregunta, sin sentido o incluso insignificante, pero la verdad creo que es una pregunta totalmente llena de sentido, porque seríamos muy inocentes si afirmáramos que todos los padres *saben amar a sus hijos*, posiblemente todos *querrán amarlos*, pero no necesariamente sabrán amarlos.

Entonces ¿qué va a suceder?, si los hijos esperan ser amados por los padres y además de ser amados, esperan ser amados a su manera, pero como lo dije anteriormente y, si no son amados. Es claro que ahí comienza el problema, sin embargo esto ya lo abordamos en los capítulos anteriores, ahora toca el turno de saber *como ese amor del principio que dan los padres*, puede ser el gran sanador de los hijos, y con esto no quiero decir que necesariamente los padres tienen que saberlo y mucho menos estar presente cuando el hijo es un adulto y quiere sanar, pero lo que sí es verdad es que se necesita *reconciliar ese amor para estar sanos*.

Ahora bien, cuando estamos adultos ya no sólo necesitamos reconciliarnos con ese amor paterno y materno, sino que también y posiblemente sea aún más importante, reconciliarnos con nosotros mismos, también ahí está presente el tema del amor.

El amor es el gran medicamento, es aquél que sanará todas las heridas del alma y ¿por qué no?, también del cuerpo. Corregir, limpiar, dar mantenimiento a esos conductos por donde fluye el amor de Dios, de los padres y de nosotros mismos, es el gran trabajo para sanar las heridas de ayer, hoy y siempre. Recuerda aquella famosa frase de San Agustín:

*Ama y haz lo que quieras. Si callas, callarás con amor; si gritas, gritarás con amor; si corriges, corregirás con amor, si perdonas, perdonarás con amor.*

*Y el amor no sólo sana, sino que da la gracia y la oportunidad de ser mejores y*

*nos ayuda a no volver a vivir una vida miserable, llena de resentimiento y dolor.*

Dice la Biblia en 1 Corintios 13,4-8.

*El amor es sufrido, es benigno; el amor no tiene envidia, el amor no es jactancioso, no se envanece;*

*no hace nada indebido, no busca lo suyo, no se irrita, no guarda rencor;*

*no se goza de la injusticia, mas se goza de la verdad.*

*Todo lo sufre, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta.*

*El amor nunca deja de ser; pero las profecías se acabarán, y cesarán las lenguas, y la ciencia acabará.*

El texto es muy claro y establece todos los beneficios que nos dará el vivir desde una perspectiva del amor pleno:

*a. El amor es bueno:* el amor siempre busca el bien del otro, y claro sin olvidarse de sí mismo. Las personas decimos, es que *si me ama, no me lastima*; de alguna manera tienen razón, aunque claro, habrá que entender que las personas estamos en una constante línea de crecimiento y madurez; dicha madurez nos ayudará a que cada vez nuestros actos sean más maduros y responsables. Buscar el bien del otro, siempre es un acto de responsabilidad en el cual se deja de lado toda postura egoísta y envidiosa.

*b. El amor no tiene envidia:* los logros del otro, el bien del otro, siempre alegrará al que ama; porque no hay ningún sentimiento mayor, que el que la vida del otro, del que se ama, sea plena y dichosa.

*c. El amor no se burla:* cuando una persona ama, no se alegra del dolor del otro, mucho menos se burla. He tenido la oportunidad de ver cómo las parejas de novios o esposos en algunos momentos de manera consciente o inconsciente, se burla del otro, y no se dan cuenta que este acto es un golpe muy doloroso, es una daga que llega muy dentro del corazón.

*d. El amor no hace nada indebido:* la persona que ama cuida no lastimar al otro, la persona que ama sabe o intenta saber muy bien en qué terreno moverse, cuida no hacer nada fuera de lo correcto, que ofenda, que dañe a la persona amada. Y además lo hace de manera natural, no como quien se cuida de forma extraordinaria pensando si está dañando o no, la persona que vive en el amor, simple y sencillamente le nace de lo más profundo de su ser, no hacer algo que ponga en riesgo la relación con el otro. Claro, esto se dará siempre y cuando la persona esté sana y pueda amar de manera

madura y plena, situación que puede significar un proceso de crecimiento.

*e. El amor no se irrita:* es diferente hablar de ira, rencor, amargura, que hablar de molestia o incomodidad, estos últimos sentimientos son normales en el ser humano, pero los primeros se enconan como una espina clavada en lo más profundo del ser, y permanecen ahí por días, semanas, meses y en algunos casos, años. La persona que tiene el amor como su bandera tiene cuidado de no almacenar emociones dañinas o enfermas, sentimientos que después cobren una factura alta e irreversible. El amor cuando se ve afectado, primero no pierde la paz y segundo intenta arreglar las cosas antes de que vayan más allá.

*f. El amor no guarda rencor ni resentimiento:* sobre este punto ya abundé en capítulos anteriores, sólo quiero decir que cuando una persona vive en el amor, no cae en la trampa del resentimiento.

*g. El amor se goza en la verdad:* una de las grandes actitudes que tiene una persona adulta, y más aún una persona que vive en el amor, es hablar con la verdad. La verdad libera al ser humano, no existe acto humano que lo libere de manera más grande que la verdad, es más, el amor y la libertad son los dos grandes elementos de un ser humano sano y maduro. No te engañes, la mentira siempre será un acto infantil, en el cual se esconden miedos y prejuicios no sanos.

*h. El amor cree:* cuando una persona establece un compromiso con el otro, lo hace bajo la premisa del *creo en ti*, no puede existir una relación plena si no lleva consigo la fe de creer en el otro, y cuando esta fe en el otro comienza a desaparecer, la relación comienza a decaer, debilitarse y finalmente se termina. Pero si la relación se sostiene en el amor adulto, entonces se repone, habla, repara el daño y sigue adelante, porque ésa es la premisa bajo la que se mueve el amor, todo lo cree y aclaro, no digo *todo se cree, sino todo lo cree, es diferente*.

*i. El amor nunca deja de ser:* esto es verdad, el amor nunca se acaba, porque aunque estamos hablando de un amor humano, aun éste, el amor humano pudiera vivir hasta el final, hasta la muerte de las personas, ¿por qué? porque los adultos pueden pensar y tener actos inteligentes para prevenir y tratar de que la relación se mantenga viva.

Es importante de cualquier forma, decir que estamos hablando de un amor maduro, adulto y sano, no de aquellos sentimientos a los cuales muchas veces les llamamos “amor”, pero la verdad es que no lo son. Cuando una persona está lastimada en su interior, cuando lleva cargando heridas de la infancia, es difícil amar de forma adulta, ya que se encontrará muchas veces teniendo emociones que ella misma no entiende o que no puede controlar conscientemente.

Por eso es importante partir de amor, pero de un amor sano y funcional, libre de heridas del pasado y convencido de que amar, es vivir la gran oportunidad del estar bien y del darse al otro, familia, pareja, amigos, de una manera plena.

Es por eso que a partir de este momento, en este libro, iremos en la búsqueda del amor, del restablecimiento del amor. Espero que tengas suerte.

## 2. EL NIÑO INTERIOR ES UN SER INDEFENSO

Otro elemento que se debe comprender cuando de sanar heridas infantiles se trata, es la idea de que los niños son personas indefensas, la forma como los niños ven el mundo es muy diferente a la forma como lo ve el adulto, tal vez ya no lo recuerdas, pero las diferencias pueden ser enormes.

En este proceso de sanación interior es importante ponernos en los zapatos del niño o la niña pequeña, darnos cuenta lo vulnerables que somos a esas edades, las dificultades que tenemos para darnos cuenta de muchas cosas, así como lo grande que veíamos los problemas en aquel tiempo.

Cuando nos damos la oportunidad de entender esta etapa, sabemos y entendemos que los problemas casi siempre nos quedaban grandes, y ¿por qué?, porque regularmente lo que nos dolía o lastimaba no eran problemas nuestros como serían conflictos con los niños de la edad, o tareas no hechas, aquí alguien dirá no es verdad Juan, yo sí tuve muchos dolores de cabeza con esos temas, y no quiero contradecirte, pero me gustaría aclarar que los verdaderos y más dolorosos problemas, eran los pleitos de los padres; los llantos de la madre ante el maltrato o los nervios del padre ante la mala situación económica, ¿no es cierto?, ¿no es verdad que esto tenía mucho más dolor que todo lo demás?

Ante estas situaciones quedábamos totalmente indefensos, no sabías qué hacer; no podías hacer nada, y lo poco que hacías era expresarlo desde tus circunstancias, con llanto, miedo, nervios, tensión, frustraciones. Es por eso que en este camino de sanación, consideres al niño indefenso que eras, y cuando digo que lo consideres me refiero a lo siguiente:

*a. Entiéndelo:* considera que no podía hacer más, hizo lo único que pudo y que muchas veces no era gran cosa, pero no podía más. No lo juzgues, si volteas a tu alrededor y ves a los niños a la edad que tenías, te darás cuenta que todos actúan de la misma manera, *no es que fueras diferente o tonto, es que así actúan todos los niños.*

*b. Perdónalo:* seguramente sentirás dolor por muchas cosas de las que te arrepientes, o incluso querrás vehementemente que el tiempo vuelva atrás para no permitir aquello que sucedió, pero nuevamente te digo, no tenías herramientas u otros argumentos para hacer las cosas diferentes.

*c. Explícale:* este punto lo trataremos más adelante, por el momento lo que quiero que sepas, es que ese niño lastimado te acompaña a donde quiera que vas y sigue sintiendo todas esas emociones que en algún momento lo amedrentaban. Así que le

harás mucho bien explicándole, ayudándole a entender todo eso que vio pasar y no comprendió; sí pero, ¿cómo? te preguntará, eso lo veremos después, por lo pronto ve haciendo conciencia de que necesitas ayudarlo a entender qué fue lo que pasó y por qué pasó. Finalmente, hoy eres un adulto ¿no?, y como adulto podrás explicarle.

*d. Abrázalo:* finalmente, una actitud infaltable es la del amor que le puedas demostrar, amor sincero y reparador, no tengas miedo en darle palabras de aceptación y cariño, ese niño aún está ahí esperando que un adulto lo hubiera consolado, que una persona importante para él le hubiera acompañado.

Lo mencioné anteriormente y quiero volver a dejarlo claro, es al niño lastimado, herido, que traes dentro al que se tiene que poner por delante en este trabajo y no al adulto que dice que *todo lo fue para su bien*, sí, claro, todo fue para tu bien, pero eso no sana lo lastimado. Así que saquemos el miedo, la vulnerabilidad, los dolores emocionales y las frustraciones para comprender las actitudes del niño.

### **3. LAS EXPECTATIVAS DEL NIÑO: AMOR, PROTECCIÓN Y LIBERTAD**

El niño herido tiene expectativas que el adulto puede satisfacer, principalmente aquellas que tienen relación directa con el amor y por consiguiente, con la aceptación, en este punto se comete un gran error, ya que al ser el niño herido una carga, y no sólo eso, sino alguien que provoca muchos problemas, entonces lo que queremos es deshacernos de él, pero éste es el principal error, porque la única forma de que el niño interior pueda ser reestablecido es amándolo, y no negándolo o ignorándolo. Debemos comprender que es alguien que ha sido lastimado, ya en demasía como para que todavía tú lo lastimes más. Si quieres que el niño lastimado se restablezca y ya no te dé problemas necesitas amarlo, ya que después de hacerlo entonces él también podrá amarte, y así es como se reconcilian los dos.

Muchos adultos no hemos entendido que cuando estamos pequeños no sabemos amarnos; tenemos impulsos para buscar el bienestar, pero el concepto del amor está muy lejano de la comprensión en la primera infancia, es entonces cuando entra el adulto a enseñarnos a amar, sin embargo no todos los adultos están listos para amar a sus hijos, así es que se va quedando esta necesidad no satisfecha que traerá en el futuro un hueco de relación que la persona intentará llenar a toda costa y con lo que sea; es por eso que se vuelve importantísima la actitud de amor que debes tener con tu niño interior, porque si no fue amado por el adulto (en este caso los padres), entonces deberá ser amado por el adulto (tú), para que se restablezca su amor propio y autovaloración.

Otra de las grandes expectativas del niño es ser protegido por sus padres, de tal manera que los niños pueden lanzarse de un edificio si fuera el caso, si sus papás se lo piden, la confianza del niño hacia ellos basta para dar grandes pasos, o travesar aguas profundas con la total convicción de que nada les va a pasar, porque el adulto está con ellos. Así es tu niño interior herido, tiene confianza de que tú le vas a llevar por buenos caminos y que puede confiar en ti, confía en tu sinceridad de que quieres el bien para él y si es necesario ir a cualquier lugar para estar sano no dudará en hacerlo, esto conlleva una gran responsabilidad para el adulto, porque el niño caminará con ojos cerrados a lado de él, pero cuidado con tomar decisiones equivocadas, de cometer el error de exponerlo sin ningún fin, de llevarlo a vivir situaciones que le pueden dejar más herido, porque entonces se retraerá y será difícil recuperar su confianza.

La última de las grandes expectativas del niño, es la libertad, no confundir con el libertinaje. No puede haber amor sin libertad, la libertad le dará al niño interior en la última de las expectativas fortaleza para afrontar cualquier situación, de otra manera si no le das libertad, entonces lo estarás sobreprotegiendo y dicha acción le generará desconfianza y temores. Pero si el niño que habita en tu interior está sano, y se

comporta como tal, te proporcionará la creatividad y los ánimos que a ti como adulto podrían hacerte falta para tener grandes logros. Es necesario que esa parte infantil no sólo esté sana, sino libre; porque sólo así se vivirá plenamente.

## 4. TRABAJO DE SANACIÓN Y CARTA TESTIMONIO

### a. Trabajo de sanación

#### *Ejercicio: Reconfortando al niño lastimado*

Imagínate ¿cómo eras con aproximadamente 8 años?... Trata de visualizar cómo estabas físicamente, si no te es posible, puedes mirar alguna foto para refrescarte la memoria y captar todos los máximos detalles posibles.

Ahora haz un ejercicio de visualización e imaginación... Imagínate a ti mismo de pequeño, en tu habitación solo, ¿qué hacías cuando estabas en tu cuarto a solas? Imagina aquella etapa de la niñez, ves al pasado y recuerda cada detalle. Qué muebles habían en tu cuarto, de qué colores, a qué jugabas, ¿cuáles son aquellas cosas que significaron mucho para ti?... Cuantos más detalles reales tengas en tu mente mejor... Ahora imagínate a ti mismo cómo eres ahora, que estás entrando a la habitación, abres la puerta y ves a un niño cabizbajo, inseguro, dolido, asustado, solo. Ese niño eres tú cuando eras pequeño... En la habitación estás tú, tal y como eres ahora, acompañado por un niño, que es el de la etapa de tu infancia... Tu persona adulta puede tratar, conversar, acariciar al niño que fue, usando la imaginación.

Acércate a ese niño herido, sensible, temeroso y pregúntale qué le pasa. Ahora puedes comprenderle, besarle, abrazarle, darle protección, apoyo, amor.

Dale cariño y comprensión, abrázalo fuerte y dile que a partir de ahora estará a salvo, que lo cuidarás y aceptarás como se merece, que nadie podrá dañarlo porque tú estarás con él.

Juega con él, diviértelo, deja que salga su espontaneidad. Sigue imaginando y visualizando que te llevas a tu niño a donde le apetezca, ¿dónde más deseabas ir cuando eras niño?, ¿qué deseabas y no pudiste tener o hacer?, ¿quién te faltó que te abrazara?

Ahora tú le puedes dar lo que desee. Salir y divertirse y cuando ya tu niño interior se sienta motivado y alegre, vuelve a la habitación. Déjalo allí ya con otra actitud y despídete de él, diciéndole que cada vez que lo necesite irás a ayudarlo, a comprenderle y a darle amor... poco a poco vuelve a centrarte en el aquí y el ahora.

## **b. Carta testimonio**

Hoy me siento feliz... Por mucho tiempo no entendí qué era lo que pasaba, pues mi estado de ánimo era muy cambiante y por lo general predominaba el enojo, la tristeza y la falta de entusiasmo por la vida, con un buen esposo y las 4 hijas que Dios me prestó, se suponía que tenía que ser feliz pero eso no sucedía, mi cabeza daba vueltas, mis sentimientos formaban picos y mis actitudes ante la vida no eran correctas, afortunadamente tomé la decisión de trabajar en mi interior y descubrí junto con Juan Rosales lo que estaba pasando, descubrí una hel01 III. El principio de la sanación rida profunda y encontré una niña lastimada que no había sanado algunas cuestiones de la infancia, para mí ha sido algo de lo más importante que me ha sucedido, este descubrimiento me ayudó a entenderme, amarme y perdonarme y así entender, amar y perdonar a quienes causaron esas heridas consciente o inconscientemente.

Hoy, disfruto mi vida y todo lo que la rodea y agradezco todo lo que he vivido porque eso me hace la persona que soy.

Hoy, me amo y soy feliz.

Verónica Cabrera

# IV

## **El camino de la sanación, cuesta arriba**

---

*“La vida sólo puede ser comprendida  
mirando hacia atrás, pero ha de ser  
vivida mirando hacia delante.”*  
**Søren Kierkegaard**

El camino de la sanación, es un camino en el que siempre se tiene que ir cuesta arriba, ¿esto que quiere decir?, que se trabaja para sacar lo hundido, para sanar lo que ya se enfermó, para liberar lo que está prisionero, madurar lo infantil, o sea que, no estamos hablando de lo que pudiera suceder, sino de lo que ya sucedió; entonces será un camino en el que tenemos que caminar hacia arriba intentando salir del hoyo, pero claro, al mismo tiempo que intentamos salir, vamos estableciendo los mecanismos para no volver al fondo.

Así que ten buen ánimo y prepárate para sostener un trabajo en el que lo más importante es llegar a reconciliar lo que ha sido dañado, con quien haya sido dañado e independientemente de las condiciones en las que quedó.

A continuación vas a tener algunos puntos claves para que sanes tu niño herido, cierras aquellas situaciones que se han quedado abiertas en el largo camino de tu vida, algunos caminos más largos que otros. Seguramente si pones atención y eres valiente en ver de frente tu pasado, podrás resolverlo.

# 1. NUNCA ES TARDE PARA VOLVER A EMPEZAR

Es común escuchar en los procesos terapéuticos: *¿y es posible que yo pueda sanar?* o *¿no estoy demasiado viejo(a) para sanar un evento de mi pasado?*, la respuesta es nunca es tarde para empezar, si tienes que vivir un día, bien valdrá la pena, pero si no es un día, sino un mes, un año o muchos años, con mayor razón.

Existen estadísticas que dicen que más del 50% de los adultos tienen que volver a empezar algo en su vida, un negocio, un empleo, una relación de amistad, la relación con sus hijos, nuevos planes, nuevos proyectos.

Se debe diferenciar entre el “debo”, “tengo que”, “debería de volver a empezar”, a simplemente volver a empezar, la primera es una carga pesada y obligada para la persona, la segunda, una elección. *Volver a empezar* significa, ser consciente de querer, elegir, *buscar; recuerda* que: la felicidad es algo que se elige. Volver a empezar es propio de la naturaleza humana, lo traemos en la sangre, siempre queremos buscar algo nuevo, renovarnos, reconstruirnos; es por eso que nunca es tarde para hacerlo, simple y sencillamente porque siempre lo estamos haciendo, siempre nos estamos renovando.

Cuando se trata de tu vida, tu esencia, recuperar tus áreas perdidas, sanar el niño interior, con mayor razón. Pero *¿qué significa volver a empezar?*, significa darte una oportunidad, darte la oportunidad de ser feliz, de amarte verdaderamente *¿y por qué verdaderamente?*, porque cuando una persona no se conoce o tiene partes de él mismo perdidas *¿cómo es que puede amarse?*, no se ama lo que no se conoce, reza el dicho, pues de igual manera, si no recuperas y abrazas esos momentos dolorosos que has dejado en el camino, no te podrás amar con plenitud.

Ahora que, si de verdad quieres volver a empezar, tienes que tomar la decisión de hacerlo, tener la voluntad de trabajar en tu persona y para tu persona, se debe poner todo lo que esté de tu parte para lograrlo.

Te puedes apoyar en estos 3 elementos:

*a. Se debe tener paciencia:* la persona que no está dispuesta a esperar, es difícil que lo logre, lo que se construyó mal en 20, 30 ó 60 años, es complicado cambiarlo en 2 días. Si tuvieras que comer un pastel de 10 kilos en una hora, sería casi imposible, pero si lo divides en dos meses, será muy fácil, así es la paciencia, logra hasta lo imposible siempre y cuando se tenga la disposición de hacerlo.

*b. La decisión es hoy:* muchas personas preguntarán *¿y cuándo comienzo?*, la respuesta es “ya”, sí claro *¿qué es lo que esperas?*, *¿qué te detiene?*, no hay nada que tengas que esperar. Qué contestarías si te preguntara *¿cuándo quieres estar bien?*, *¿qué*

día quieres empezar a ser feliz?, ¿cuándo te parece que debas empezar a sanar?; no creo que tus respuestas sean, *algún día, ya pronto, casi, ya me estoy animando*, claro que no, tus respuestas serían, *hoy, hoy, hoy*.

*c. Arriesga:* seguramente la sola idea de volver a empezar o simplemente explorar lo que tienes que sanar puede representar para ti algún tipo de miedo, eso es entendible, pero no justifica el que te quedes paralizado. Si has tomado la decisión de sanar tu pasado, tienes que arriesgar, tienes que aventurarte, buscar a toda costa el encuentro contigo mismo.

No te preocupes no serás el primero, ni el último, el mundo está lleno de historias en las que los hombres y mujeres tuvieron que volver a empezar.

Pero apréndelo bien, para volver a empezar, tienes que partir del punto original.

## 2. ENCUENTRO CON EL NIÑO LASTIMADO

Puedo tener un primer encuentro con el Niño lastimado, si soy perceptivo, si estoy con los ojos bien abiertos, me daré cuenta que hago muchas cosas que me hicieron a mí, que muchas veces hiero por donde me hirieron.

Muchas personas dicen, es que *eso que me hizo mi padre, yo nunca lo voy hacer*, y resulta que terminan haciéndolo de manera recalcitrante. Es difícil no herir al otro de la misma forma como me hirieron a mí, ¿por qué? porque traigo el dolor tan consciente que no lo puedo olvidar, mucho menos manejar, así que regularmente está tan presente que lo vivo con los demás, aun sin darme cuenta.

Recuerdo un papá que me decía:

—*Es que a los hijos se les debe tratar duro, con puño de hierro. Y yo le preguntaba.*

—*¿Eso quién te lo enseñó?*

—*Mi padre*

—*Y ¿te dolía?*

—*Claro*

Ésa es la razón por la cual herimos por donde nos hirieron.

Te ayudará preguntarte ¿qué es lo que hago cuando hiero a los demás, cuando los demás se sienten heridos por mis actuaciones? Podemos seguir estas preguntas propuestas por el P. Carlos Cabarús, creando un cuadro donde lo puedas ver a la vez:

- ¿Cuándo hiero?
- ¿A qué persona hiero? Ordinariamente ¿hiero a los más cercanos? ¿Fueron mis padres quienes más me hirieron?
- ¿Por dónde ataco? ¿Puedo reconocerlo por lo que digo? ¿Por qué hago sentir mal o despreciable a otro? ¿Puedo atacar por la inteligencia, por la afectividad, por la identidad...?
- ¿Qué instrumento utilizo? ¿silencio? ¿crítica? ¿indiferencia? ¿fuerza bruta?
- ¿Qué experimento cuando lo hago en el momento? ¿gusto? pero... ¿luego se vuelve un infierno y por eso no lo entiendo?
- Racionalizaciones: ¿cómo justifico mi actuación? “Se lo merece... Para que quede claro quién es el que manda...”

Es común no darte cuenta de lo que haces y menos cuando tus recuerdos o historia

personal están involucrados, así que trata de despertar y descubre que muchas veces cuando le haces algo doloroso a alguien es porque tienes algo no resuelto y si ese alguien a quien dañas es una persona cercana, con mayor razón estarás proyectando una herida tuya.

Ahora recuerda que el encuentro que puedas tener con el niño, no es para juzgarte o lastimarte más, es para comprenderte y trabajar en esa herida, ese niño necesita ser amado, no juzgado y maltratado. Date la oportunidad de observar tu herida de frente y comprenderte más que atacarte. La oportunidad que te da la vida para encontrarte nuevamente contigo no la puedes perder haciendo berrinches y portándote de manera infantil. En la película *Mi encuentro conmigo*, el personaje de Russ Duritz busca a una mujer que había conocido en un avión y a la cual había tratado no de muy buena forma, pero en el avance de la película, ahora Russ —que antes era un hombre engreído y grosero—, se empezaba a comportar como alguien amable y buena persona, y quiere preguntarle qué hacer ahora que tiene frente a él a su niño (él mismo, cuando tenía 8 años), el diálogo que tienen es el siguiente:

Ella. —*Si lo que me dices es cierto, es la historia más extraña que jamás haya escuchado. Y para mí tiene mucha lógica.*

Él. —*¡Ah! ¿sí?*

Ella. —*¿Qué tiene de ilógico que tu ser de 8 años viaje en el tiempo para ayudarte? Es obvio que tienes problemas, te dará la solución.*

Él. —*¿Crees que vino para ayudarme?*

Ella. —*Ja, ja... desde luego, no creíste que era al revés ¿cierto?*

Él. —*Pues...*

Ella. —*Es posible que esté aquí para que le enseñes algo, pero es posible que esté aquí para que tú recuerdes muchas cosas, ¿lo habías pensado?*

Él. —*No hasta ahora, no.*

Ella. —*Escúchame esto, tendrás 40 años mañana. No has obtenido una sola cosa de verdadero valor en tu vida...*

Él. —*Oye...*

Ella. —*No, no, no, no, el dinero no cuenta, casi no tienes amigos, apenas ves a tu familia y dejaste ir a la única mujer que significa algo... Oye ahora sigue hablando, dime qué te dice tu niño.*

Él. —*Siempre pregunta de su futuro y el pasado, no le he dicho mucho.*

Ella. —*Perfecto.*

Él. —*Si lo crees. ¿Por qué?, ¿tú qué harías?*

Ella. —*Si mi niña estuviera aquí, vestida con su uniforme de primaria, preguntándome ¿qué pasará?*

Él. —*Sí*

Ella. —*Le diría, pequeña, no te preocupes por nada, tendrás una vida fabulosa. Dime ¿cuántos de nosotros logramos lo que queríamos hacer de niños Russ? Mira, muy pocos crecemos para ser astronautas o hermosas bailarinas, sólo... hacemos lo que se puede.*

El encuentro con el niño lastimado nos dará la oportunidad de sanar, creemos a veces que trabajar la herida es ayudar al niño a estar bien, cuando muchas veces es el niño herido el que nos ayuda como adultos a ser personas diferentes y a tener vidas distintas a las que hemos llevado hasta ahora. Encontrarse con el niño es encontrarse con un sin fin de información que restablecerá nuestros sentidos y nuestros pensamientos, abrirá las puertas a la libertad verdadera, a la felicidad plena, nos devolverá al ser tal y como Dios lo creo, cuasi perfecto.

### 3. LOS QUE NO SE HAGAN COMO NIÑOS

*“Les aseguro que si no se hacen como niños, no entrarán en el Reino de los cielos. El que se haga pequeño como este niño será el más grande en el Reino de los cielos”*

*Mt 18, 1-4*

Es importante si queremos trabajar las heridas de la infancia, si queremos tratar con el niño interior, que el adulto se mantenga al margen, sí cerca, pero al margen. Cuando trabajo con alguien en el consultorio y le pregunto cómo fueron las cosas cuando era niño, es común respuestas como *ahora yo comprendo que fue para mi bien, me dolió pero me ayudó, estuvo bien, porque eso me hizo la persona que soy, y entonces yo les pregunto ¿eso mismo pensabas cuando tenías 8 años?*; es fácil, como adultos hablar de lo pasado y decir que hemos superado los momentos difíciles, pero preguntémosle al niño de 8 años que todavía habita en ti, y está presente con todos sus miedos y todos sus sufrimientos. Hace poco platicaba con un joven que había sido muy maltratado por su padre cuando no hacía de manera correcta la tarea, le decía:

*—Eres un imbécil, no sabes nada, ni siquiera llegarás a ser algo importante en tu vida.*

Como consecuencia de ese maltrato y las ofensas, el joven tenía una muy baja estima y no valoraba lo que hacía, además del pavor que le daba intentar cosas, ya que podía equivocarse y eso sería catastrófico, sin embargo ahora me decía:

*—¿Sabes Juan?, yo ya no siento rencor, no tengo resentimiento por mi padre, creo que lo he perdonado.*

Y yo creo que era verdad, su rostro reflejaba mucha paz y sus palabras eran muy sanas, su discurso totalmente libre de dolor, pero seguía teniendo miedo e inseguridad, ¿sabes por qué?, porque el perdón libera del resentimiento, pero los aprendizajes quedan y se deben restaurar de manera diferente.

Por eso es que insisto en trabajar las heridas de la infancia, en tener un encuentro con el niño interior, definitivamente en hacerse como niños. Pero ¿y qué significa *hacerse como niños?*, El Niño es un ser débil y humilde que no posee nada, no ambiciona, no conoce la envidia, no se lanza en la búsqueda de puestos privilegiados. El Niño tiene conocimiento de su pequeñez y su debilidad y esto le hace poder restaurar cuando algo está caído, sin duda, actitudes necesarias en el adulto para poder cambiar y sanar.

El Niño, al igual que el pobre, recibe con alegría lo que se le entrega, el adulto muchas veces se llena de soberbia y no quiere reconocer que algo le hace falta o necesita y es entonces cuando no puede tener nada, cuando no llega a sanar.

Hacerse como niños, es hacerse humilde y sencillo de corazón, solamente así es como podremos abrir el corazón y la mente para ser sanados y restaurados, sólo así estaremos abiertos a que nuestro niño se ponga delante de nosotros y nos diga qué es lo que tenemos que cambiar o modificar en nuestras vidas.

Sólo haciendo a un lado el egoísmo es que podremos salir victoriosos y sanos. Ya lo dice la escritura, el que recibe a uno de éstos, a mí me recibe, ése es el fin de las cosas, el que recibe a su niño interior y lo ama, recibe también a Dios, que es la esencia del amor.

## 4. RECONCILIAR

El término *reconciliar* supone el restablecimiento de la amistad entre dos personas, por tanto podríamos considerar este término como algo importante en este capítulo. Pero la pregunta sería ¿y cuáles son las dos personas que se tienen que reconciliar? Es verdad que no son dos personas, pero son dos partes de una misma persona y eso, también requiere reconciliación.

Estas dos partes de tu persona puede que tengan mucho tiempo que no conviven juntas. Quizá, tienen mucho tiempo que no han querido verse frente a frente porque es doloroso para ellas. Se han acostumbrado a estar solas, se acostumbraron a vivir separadas, se las han arreglado para trabajar, vivir y relacionarse sin el otro, que por más que haga falta, es más dolorosa la convivencia, que el rechazo.

Es por eso que se hace sumamente importante ponerse de frente y arreglar sus conflictos, y ¿cómo puede llegar la reconciliación?

1. *Debes tomar la iniciativa.* La iniciativa es el primer paso, no es posible encontrarse con la parte lastimada o las partes lastimadas, si no das el primer paso. El Niño herido no lo va a hacer, lo debe hacer el adulto, lo debe hacer el que sea más consciente, lo debe hacer el que está sufriendo en el presente y ése eres tú.
2. *Ser consciente de qué es lo que te está llevando a dar ese paso.* Es probable que hoy en día estés sufriendo alguna situación que no puedes resolver, o te des cuenta que siempre has cargado con algo que no te puedes quitar de encima. Ésa debe ser la guía que te lleve a buscar la herida emocional, recuerda que cuando el adulto no puede solucionar su presente, es porque hay algo en su pasado que no ha resuelto.
3. *Aceptación.* Una de las peores actitudes que puede tener el ser humano es, no querer darse cuenta de las situaciones que tiene que arreglar o que no tiene resueltas, incluso se toma esta actitud después de darse cuenta del problema, o sea que, a pesar de saber cuál es el problema, muchas personas siguen negando la necesidad de solucionar. Aquí se debe comprender que no sólo lo tienes que hacer por ti, sino por tu familia.
4. *Actitud de aprender.* Aquél que no está dispuesto a aprender de su pasado y más aún de las heridas que se hicieron, no tiene nada que hacer con un trabajo de encuentro y reconciliación con él mismo. El pasado nos da una segunda oportunidad de hacer algo por sanar y reestructurar tu vida. Aunque está en las manos de todo mundo hacer algo de este tipo, no todos tienen la oportunidad de hacerlo, algunos porque no se dan cuenta que deben hacerlo, otros porque nunca lo

han tomado en cuenta, y mu117 IV. El camino de la sanación, cuesta arriba chos porque no saben cómo.

## 5. PERDONAR

Esta parte es muy importante y basta decir que se han escrito miles de libros hablando sobre este tema. Perdonar va más allá de lo que muchos piensan, algunos se desgastan pensando que perdonar es sólo ya no sentir las emociones adversas que se sentían antes del perdón, pero no es así porque no se trata sólo de emociones, tampoco el perdón es ya no recordar las situaciones que se vivieron, porque se necesitaría perder la conciencia para ya no recordar el pasado.

El verdadero perdón es aquel que el *Hombre de hombres* dio en la Cruz, sus palabras *Padre perdónalos no saben lo que hacen*, la premisa no es no darse cuenta del problema, porque pide perdón para las personas que lo estaban agrediendo, sino interpretar de manera adecuada el hecho, y no existe mejor manera de hacerlo que comprendiendo al que lastima, finalmente el perdón tiene más que ver con el lastimado que con el que daña.

Leí en alguna ocasión una frase anónima que decía el *perdón calienta el corazón y enfría la herida*, perdonar no es una opción, es una obligación para aquél que quiere vivir plenamente y disfrutar su existencia. Y como mención aparte, recuerda que el perdón más difícil de dar, es aquél que te debes dar a ti mismo.

### 7 razones para otorgar el perdón

- *Construye un puente entre él y los demás.* Definitivamente la persona que odia o tiene resentimiento, se bloquea y obstaculiza su relación con él mismo y por supuesto con los demás. Primero con él mismo, comienza a no tener comunión entre su hacer y su querer hacer, entra la incongruencia y se desarrollan una serie de sentimientos que matan la motivación y la esperanza. Así que perdonar construye un puente que restablece la comunicación y la convivencia entre las personas, nos sana de prejuicios y falsas expectativas.
- *Ayuda a ver “lo que sí”, en lugar de “lo que no”.* Perdonar es un acto no sólo de libertad, sino de positivismo, y no aquel positivismo falso que dice que todo se puede hacer incluso más allá de lo que Dios permite, sino un positivismo sano, aquél que cree que las cosas pueden mejorar. En este punto el que perdona ve lo que sí se puede hacer, y no se desgasta pensando en lo que no se puede. Muchas veces en mi consulta diaria les digo a las personas: *ya me dijiste lo que no puedes hacer, ahora dime lo que sí puedes hacer.* El perdón te da esa fortaleza necesaria para vivir en el *sí puedo*, en lugar del *no puedo*.
- *El perdón te une a Dios.* Sin Dios no podemos hacer nada, si quieres tener una fuerza especial, perdona. La persona que está llena de resentimiento, está llena de dolor, y el dolor le quita fuerza para vivir, para salir adelante; Dios se vuelve

alguien indispensable en este tema. Muchas personas quieren o dicen estar cerca de Dios, pero no perdonan, valdrá la pena aclarar que no es posible, y mucho oído con esto, no estoy diciendo que Dios no está cerca del que no perdona, pero sí estoy diciendo que *el que no perdona difícilmente estará cerca de Dios*.

- *La falta de perdón degrada tu alma.* Tu alma está hecha para ser libre, y la falta de perdón la encadena y la encarcela. Un alma encarcelada se degrada y rebaja, porque se mantiene en la obscuridad y el anonimato, está condenada a sufrir y ser infeliz. Todo el que odia se rebaja.
- *Cambiamos el futuro.* He dicho de manera consistente que el pasado no se puede cambiar, pero sí podemos reinterpretarlo para modificar nuestro futuro. Nuestro hoy cotidiano es el futuro de ayer, siempre habrá un futuro queriendo ser libre, sano y funcional. ¿Quieres cambiar las cosas que están por venir?, perdona y todo a tu alrededor cambiará, será diferente.
- *El perdón abre todas las puertas que se habían cerrado.* Cuando la persona perdona, abre todo lo que se había cerrado con su resentimiento. Incluso comienza a ver oportunidades que nunca había visto: de relación, de trabajo, de mejora familiar y de pareja. No existe persona con peores oportunidades que aquél que no perdona, su vida se vuelve deplorable y sin esperanza.
- *La persona que perdona, vive realmente.* La vida va más allá de la sola existencia biológica, vivir es ser feliz, pleno y libre. Infinidad de personas caminan por la calle como si estuvieran vivas, pero en realidad están muertas. Sus actos son incluso actos de muerte.

Ahora, dentro del proceso de perdón habita otro punto de suma importancia, no sólo se trata de perdonarse a sí mismo, de perdonar al otro, sino también de *saber pedir perdón*. Sin esta parte el perdón no estaría resuelto en su totalidad, puede ser una situación difícil para muchos, incluso para algunos significa la peor parte del perdón, sin embargo como lo dije anteriormente, sin esta parte el perdón no está completo.

Algunos pasos que te pueden ayudar a pedir perdón de manera adecuada son los siguientes:

- *Reconocer que lo que hiciste provocó un daño al otro.* Ése es el primer paso, no podrás establecer un buen vínculo de petición de perdón, a no ser que aceptes que lo que has hecho provocó un daño. Es posible que no seas del todo consciente del daño que provocaste, pero lo que no es válido, es que te des cuenta y quieras negarlo a toda costa, sólo porque no resistes la confrontación de lo que hiciste. El proceso de reconocerlo implica una actitud firme y bien convencida, en la cual encaje la empatía, comprensión y arrepentimiento profundo, sólo así se podrá reconciliar al otro con tu persona.

- *Sentir de verdad el dolor del otro.* Para pedir perdón se necesita ver y sentir el dolor del otro, dice la Biblia sufrir con el que sufre.
- *Analizar tu propia conducta.* Para el ofensor, saber cómo y por qué hizo lo que hizo es interesante en sí mismo. Compartir ese conocimiento con la otra persona es un paso necesario para avanzar en el proceso de pedir perdón y llegar a la reconciliación.
- *Entender que no puedo ir por la vida lastimando a toda persona que se cruza en mi camino.* Para esto es importante que te des cuenta que debes hacer cambios en tu vida, ya no podrás vivir igual, sólo la persona que de manera consciente está comprometida con hacer cambios en su vida, está dando un mensaje verdadero de arrepentimiento, la que no, sólo juega con las palabras. En algunas ocasiones les digo a mis pacientes: *la única prueba de que una persona quiere cambiar, es cuando hace cosas que nunca ha hecho para lograr ese objetivo.*
- *Pedir perdón de frente.* Muchas personas quieren pedir perdón sin afrontar el dolor de ver a los ojos de los demás, pero en este proceso se hace indispensable, es parte de los costos, es una forma necesaria para restablecer de verdad las cosas, quien no está dispuesto a eso, regularmente no estará dispuesto a nada más.
- *Restituir el daño.* Es común escuchar en muchos contextos incluyendo el religioso: *ir y restituir el daño provocado.* En la medida de lo posible, se necesita dar al otro, lo que de alguna manera le quitaste.

Como te darás cuenta, el perdón es todo un arte, sin él, no puedes restablecer tu pasado en el proceso de la sanación del pasado y las heridas de la infancia, necesitarás perdonar a alguien, perdonarte a ti, y pedir perdón.

## 6. EL ADULTO PUEDE PROTEGER AL NIÑO INDEFENSO

La buena noticia es que ahora eres un adulto, y como adulto puedes proteger y ayudar a tu niño interior a salir adelante en este proceso, a seguir el camino de la sanación.

El adulto tiene la obligación de ver por el niño, tú como adulto sabes en que estás mal, qué situaciones te duelen, pero sobre todo, sabes cómo defenderte.

Ahora bien, tal vez no sepas cómo es que habla el niño interior, o desconoces el idioma que surge de tu interior, pero como persona adulta sabrás observar algunos rasgos físicos, emocionales e incluso de impacto social o laboral. Algunas personas padecen enfermedades raras, otras no pueden crecer en sus vidas en diferentes ámbitos: laboral, social, familiar, unos más se estancan en áreas en las que de manera inexplicable nunca saldrán adelante. Todos esos rasgos y situaciones son las que a ti como adulto te deben dar las líneas de trabajo, deberían ser como rutas de acceso a tu problema emocional e incluso pistas de sanación; repito, ahora que eres adulto podrás observar cosas, que tu niño no puede.

Los adultos se esconden de estos signos que te pueden ayudar a sanar, y ¿detrás de qué se esconden?, detrás de máscaras y disfraces, para no hacer frente a la realidad y más aún, para no sufrir al tocar la parte lastimada. Pero... cuando el adulto se atreve a hacerle frente a sus máscaras, entonces comienza la sanación.

Y ¿cuáles son los beneficios de enfrentar a mis máscaras?:

*Me ayudará a ver a mi persona tal cual es y no como quisiera verla, esto me da la oportunidad de observar mi realidad y por tanto a ser más eficiente en la lucha por quitármelas. Conocer mi verdadera identidad. Buscar el amor de forma funcional y certera, y no de forma disfuncional como lo haría una persona lastimada. Mis relaciones de amistad y de amor, serán genuinas y sanas. No tendré miedo a mostrar mis debilidades, ya que éstas son parte de mí, y mi historia personal. Ser genuino y no necesitar agradar a los demás.*

Como te darás cuenta, serán grandes los beneficios de no tener máscaras y sólo tú como adulto puedes hacer un buen papel quitándolas. Y ¿cuáles son las máscaras que debes descubrir si es que las portas?, algunas de las más usadas son las siguientes:

*Indiferente Agresivo Crítico Pesimista Chistoso Confundido Popular*

Sobre la importancia de quitar dichas máscaras, existe un cuento que te ayudará a reflexionar:

*El hombre invisible se fabricaba máscaras. Las tenía de todas las expresiones: amor, celos, orgullo, duda, dolor. Antes de salir a la calle las ensayaba frente al espejo.*

*Con la máscara de poder se sentía capaz de dirigir multitudes, con la máscara de la seducción pondría a las mujeres a sus pies...*

*Queriendo aparentar el mayor número de matices, acumuló 999 caretas. Para el número mil decidió moldearse una de risa loca.*

*La boca, mostrando enormes dientes, le llegaba de un lóbulo al otro. Cuando la tuvo terminada salió a pasearse con ella puesta.*

*La gente, contagiada por esa grotesca expresión, se puso a reír a carcajadas.*

*Cansado de tanto escándalo volvió a su casa y quiso quitársela: no pudo.*

*¡Se le había pegado a la piel! Tiró de ella, la rasguñó, le dio tajos, martillazos, inútil.*

*La falsa risa ocultó su desesperación. Desfalleciendo de hambre salió a pedir ayuda. Los ciudadanos, sin darse cuenta de que sus gestos eran de angustia, volvieron a carcajearse.*

*Regresó tristemente aceptando morir en estado de inanición con esa cara de alegría. Al cesar de esforzarse en retirar la mueca, se puso a pensar por qué le había sucedido aquello.*

*De pronto comprendió. Con energía renovada destrozó las 999 máscaras anteriores. Cuando no quedó una sola entera, la carátula risueña se le desprendió de la piel como un pez muerto. El hombre invisible, desde entonces aceptó vivir sin cara.*

Tomado del libro: *El tesoro de la sombra*  
de Alejandro Jodorowsky

Al final diremos que la mejor forma de proteger a tu niño herido y lastimado es siendo tú mismo, así no se necesitará fingir y correr el riesgo de, al ser descubierto, se pisotee la verdadera personalidad.

## 7. RESPONSABILIDAD VS. VICTIMISMO

El adulto, el verdadero adulto, aquél que funciona como tal desde los puntos obligatorios como son: su vida social, familiar, económica, emocional; siempre serán personas responsables, de hecho un gran signo de adultez es la responsabilidad, los niños no pueden ser del todo responsables, no sólo porque están en proceso de formación, sino porque no es tiempo de asumir todas las responsabilidades de una persona, sobre todo de una persona adulta, pero el adulto sí puede hacerse responsable de todo lo que le rodea, y cuando no, entonces no puede decirse adulto. La otra situación importante en la persona es que, cuando no quiere hacerse responsable, entonces se hace la víctima, nadie “lo quiere”, nadie “lo admira”, nadie “le ayuda”, nadie “lo apoya”; es por eso que no puede hacer nada y sobre todo, no puede hacerse responsable ni de su vida, excelente pretexto en los adultos para no afrontar su vida con responsabilidad.

Y ¿cómo funciona la responsabilidad en el adulto? Y ¿cómo el ser víctimas?, a continuación la diferencia.

### **Hacerse la víctima**

Todos en algún momento nos hemos *hecho la víctima*, sin embargo existen personas que lo hacen de manera crónica, casi como un estilo de vida. En realidad detrás de esta actitud de víctima se encuentran emociones como la *ira* y *resentimiento*, emociones de las que ya hemos hablando en otros momentos de este libro.

La estrategia de las personas que se hacen las víctimas es muy clara, totalmente infantil e insana.

- *Deforman la realidad.* Así son las víctimas, no les es posible mantener su postura a menos que la deformen, que la acomoden a su conveniencia. Ahora, muchas veces no es que lo hagan de manera consciente, lo que pasa que están tan acostumbradas a ver las cosas según lo que les conviene, que lo hacen en automático. Una forma de deformar esa realidad es sobredimensionando las situaciones externas o también quitando el debido peso a otras, lo que sea necesario con tal de acomodar las cosas según su realidad.
- *Culpabilizan.* Es propio de la persona víctima buscar culpables, no existe mejor forma de deshacerse de la responsabilidad que culpando, con esto no sólo se quitan la responsabilidad sino que, además encuentran a quién heredarla, de esta manera no corren el riesgo de dejarla en el aire, situación que puede hacerles correr el riesgo de volverla a tomar.
- *Critican de forma destructiva.* Resultan incapaces de hacer una crítica sincera

hacia ellos, así como a los demás, viven de hacer críticas falsas y de echar culpas, de esta manera toman mejor su papel de víctimas.

- *Son manipuladores.* Las víctimas se relacionan de forma que hacen sentir a los demás tres tipos de sentimientos concretos: miedo, vergüenza e ira, cuando te relacionas con una víctima la manipulación sirve para manejar los sentimientos de los demás.
- *Usan una retórica victimista.* El discurso del manipulador siempre es relacionado con su papel de víctima, ustedes no me entienden, *siempre se aprovechan de mí, nunca me han dado mi lugar*, son frases estereotipadas y bien aprendidas, las cuales usan para escapar a su responsabilidad y seguir comportándose como niños.

Considerando estas características, lo que podemos entender es que la persona que se victimiza es una persona infantil, la cual no puede establecer diálogos adultos, una comunicación madura para resolver su vida.

Por el contrario, la persona adulta, es una persona responsable, asume la parte que le toca y no rehúye a situaciones que le confrontan, así que si tú quieres ser adulto, tendrás que ser responsable.

## **Hacerse responsable**

Una persona responsable toma decisiones conscientes y por supuesto acepta lo que esto conlleve, la responsabilidad es aquella disposición que tenemos los seres humanos de asumir las consecuencias de nuestros actos.

Ahora que para que pueda darse la responsabilidad es importante que exista la libertad, característica esencial cuando queremos ser adultos responsables. Es la responsabilidad una de las actitudes que definen al adulto, en este proceso de sanar las heridas del niño interior, sin duda tiene que estar presente ese adulto responsable, porque no se trata de lastimar a otros para sanar, ningún proceso de sanación interior lleva el requisito de ofender o lastimar para estar bien.

Muchas personas sufren cuando se les habla de responsabilidad, y es que en la historia de la formación y educación se ha relacionado ésta con dolor y castigo, ése es el motivo por el cual alguien que está herido emocionalmente, además de no poder hacerse responsable, se le han hecho muchas veces esas heridas en pro de la responsabilidad, tal vez recuerdas muchos momentos en los que el discurso era, *te pego porque te quiero, te castigo porque quiero hacer de ti un hombre o mujer de bien, o cuando seas grande me lo vas agradecer.* Otro punto importante en contra de la responsabilidad es que se ve muchas veces como algo opuesto a la diversión, pensamos que ser responsable es ser aburrido, la relacionamos con la falta de libertad, nos

sentimos esclavos cuando pensamos en la responsabilidad y nadie quiere ser esclavo de nada, ni de nadie; es normal que todo esto suene en nuestra cabeza cuando se habla de responsabilidad.

Pero la pregunta importante ante esto es, ¿cómo puedo desarrollar una buena responsabilidad adulta? Lo primero es trabajar en algunas virtudes que ayudarán a mejorar esta área:

- *Valentía*. Para dar cuenta de los propios actos hace falta un valor capaz de superar el temor al castigo. (Responsabilidad ante los demás).
- *Humildad*. El orgullo dificulta pedir perdón; mientras que la persona humilde reconoce sus fallos. (Responsabilidad ante uno mismo).
- *Piedad basada en la filiación divina*. Quien aprecia el gran don de ser hijo de Dios procura que su comportamiento agrade a su Padre. (Responsabilidad ante Dios).

Y además debes ejercitarla, buscar cada día ser más responsable de lo que ya te estás haciendo cargo, hacerlo con mayor compromiso, y de lo que aún no asumes la responsabilidad pero que sería bueno como crecimiento, ir tomando esos compromisos de forma estable.

## 8. COMPRENSIÓN VS. CULPA

### Aprender a comprender

La comprensión es una actitud básica en el proceso de sanar el niño interior, es la actitud adulta más representativa, la comprensión es un acto de madurez y signo de que el niño herido y lastimado ya no cohabita en el espacio del adulto.

La gran noticia es que *cuando una persona aprende a comprender, ya no puede ser lastimada*, porque la comprensión libera de toda culpa al agresor y si no eres lastimado, entonces tampoco eres herido.

¡Compréndeme!, cuántas veces hemos escuchado esa palabra, el ser humano tiene necesidad de escucharla, porque a través de ella se restablece lo que parece imposible, se levantan los moribundos, se reconstruye lo que se ha derrumbado, se proporcionan fuerzas a los cansados. Como dijera Ignacio Larrañaga, *el que comprende no tiene necesidad de perdonar*, ¿por qué? porque no llega a ser ofendido, por eso digo que es una actitud adulta y no sólo adulta, sino sana. Así mismo es que se siente comprendido, experimenta un alivio inigualable, paz, tranquilidad y gozo pleno.

¿Pero seremos capaces de comprender?, se necesita no estar dolido, no tener rencor, no cargar con resentimientos, porque esos sentimientos nos trasladan a una postura infantil, inmadura e incapaz de comprender.

Antes de seguir, hagamos un alto para explicar qué es la comprensión. Comprender es una actitud de tolerancia hacia el otro, comprender va más allá de entender al otro y sus actos, para comprender no basta con saber qué sucede, se tiene que dar uno mismo, salir de su egoísmo y ponerse en el lugar del otro.

La comprensión se debe establecer en todos los niveles, cuando se da entre los cónyuges garantiza la paz familiar, la libertad hacia el interior de la familia, el amor maduro, la unidad y la buena comunicación, la coherencia y el buen juicio; a su vez quita por supuesto conductas de juicios vanos y culpabilidades, la comprensión cuando se establece en la familia la hace sólida y la fortalece.

Cuando la comprensión se da entre los hermanos, se vuelve una relación de confianza y amor, se respetan, se consideran en sus errores y se apoyan en lugar de criticarse y ofenderse; esto mismo sucede en la sociedad cuando se da esta comprensión.

Pero y ¿cómo saber que estoy comprendiendo?, cuando hayamos aprendido a escuchar sin hacer juicios, sin dejarnos llevar por los sentimientos de tristeza, enojo, frustración, desesperación; cuando distingamos los actos voluntarios de los malentendidos, comprendo cuando busco soluciones, en lugar de culpables, cuando

realmente me meto, no en sus zapatos, sino en su piel para tratar de ver las cosas desde su posición.

Por eso es que, la comprensión es tan necesaria en las relaciones, pero sobre todo es, que no se puede dar cuando estamos lastimados en nuestras emociones y cargamos con heridas desde la infancia que nos llevan a actuar como niños. Así que un signo importante de sanción interior, es la comprensión.

## **Dejar de culpar**

Y ¿qué sucede si no hay comprensión?, entonces lo que vive y cohabita es la culpa. En contraposición con la comprensión como actitud adulta por excelencia, la culpa es la actitud más infantil y propia de una persona herida.

La culpa tiene mucho que ver con hacerse víctima, es el no reconocimiento de mis errores, muchas veces se hace por miedo a enfrentar la responsabilidad de lo que se hizo, o para dirigir la responsabilidad propia hacia otra persona.

La persona que culpa, evidencia todos sus miedos, sus prejuicios, saca a flote todo el dolor que tiene al asumir la responsabilidad, no sabe qué hacer con esa responsabilidad porque tiene miedo a no ser amado, a no ser aceptado y por tanto, prefiere esconderse bajo el escombros de la mentira y la deshonestidad. Habría que aclarar que no lo hace porque crea que es la mejor opción, sino que la elige porque no sabe qué hacer y en su parte enferma se deja llevar por una decisión disfuncional.

Si se tiene la firme convicción de apartarse de esta actitud de culpar, habría que dar algunos pasos de forma concreta:

*Primero*, buscar qué pensamiento o creencia dolorosa me hace buscar culpables, en lugar de afrontar con responsabilidad los hechos. Muchas personas han sido educadas bajo las premisas de, *si te portas bien, eres querido y amado, si no, entonces serás rechazado*, así estas personas mentirán a toda costa con el fin de no experimentar la falta de amor o el rechazo, que en su momento les ha causado mucho dolor.

*Segundo*, trata de reflexionar los hechos, muchas veces se culpa porque no se tiene la calma para darse cuenta que no pasa nada, que no es tan grave si aceptamos nuestros errores. Pero sobre todo, si entendemos que como seres humanos nos vamos a equivocar y que es normal hacerlo, lo que no debe ser, es acomodarse en los errores.

*Tercero*, es necesario que aprendas a hablar con respeto y responsabilidad, si existe una conducta adulta y sana, ésta es el diálogo, cuando una persona está dispuesta a hablar, está dispuesta arreglar.

Y por último, *el cuarto*, el más importante; aprende a amarte, a quererte, a valorar

tus actos, algunas veces serán equivocados, pero otras veces no, y no tienes qué culparte de todo lo que haces.

Estimado lector, deja de lado la culpa porque te estanca en la infancia y no te permite tener actos adultos sanos, y si es difícil de hacer, entonces inicia tu proceso de sanación, porque algo no te lo está permitiendo.

## 9. LA LIBERTAD DEL ADULTO SANO

Decía San Pablo, *para ser libres, Cristo nos liberó*. La libertad sin duda es una muestra de madurez y signo de una persona sana. La libertad es la capacidad que tiene el ser humano de actuar o no actuar según su criterio y voluntad, además si eres libre, no eres esclavo de los miedos, los malos pensamientos y las actitudes que dañan, a ti y tu entorno.

Ahora bien, la persona que es libre, sabe ser libre; ¿a qué me refiero? simple, la libertad no es hacer lo que a una persona le pegue la gana, la libertad sana y funcional nacida de una persona que no carga heridas emocionales, es aquella que busca el bien propio y de los demás, así que quien sabe de libertad, respeta y considera al otro dentro del ámbito de su actuar diario. Algunas frases de libertad que sería bueno considerar en nuestro proceso, son:

*a. Las cadenas de la esclavitud solamente atan las manos: es la mente lo que hace al hombre libre o esclavo.*

*Franz Grillparzer*

*b. No se nos otorgará la libertad externa más que en la medida exacta en que hayamos sabido, en un momento determinado, desarrollar nuestra libertad interna.*

*Mahatma Gandhi*

*c. Sólo es digno de libertad quien sabe conquistarla cada día.*

*Goethe*

*d. Nadie puede ser perfectamente libre hasta que todos lo sean.*

*San Agustín*

*e. ¿Quién es libre? Sólo el que sabe dominar sus pasiones.*

*Horacio*

Como podrás observar, todo tiene que ver con elección, no ser egoísta, esfuerzo interior, voluntad; la libertad es un conjunto de actitudes que sólo si somos adultos y estamos sanos de heridas emocionales podremos experimentar.

La libertad la podemos analizar en cuatro planos:

*a. Libertad fundamental (querer).* La libertad no es algo impuesto, en muchos casos nos vemos en situaciones un tanto delicadas para poder vivirla, por ejemplo muchos papás dirán, *cómo voy a permitir que mi hijo haga lo que quiera*; no se trata de hacer lo que uno quiera, pero sí se trata de saber elegir y si alguien quiere actuar en

libertad, debe saber elegir lo más adecuado para él y su contexto.

*b. Libertad de elección (preferir).* No sólo es querer, sino elegir; primero es decidirse por lo que es mejor, después es tomar la decisión de lo elegido. Debemos como personas adultas saber elegir lo más conveniente. Claro, pero si estamos hablando de alguien con algo no resuelto, entonces sí es posible que la elección se haga un tanto egoísta.

*c. Libertad moral (crece con los hábitos).* Este tipo de libertad es aquella que se va conformando con una serie de decisiones que terminan por darle forma a la vida de la persona, y por supuesto, una forma adecuada en todos los ámbitos de la moralidad, espiritualidad y humanidad de la persona.

*d. Libertad social (política).* Es aquella que se especializa en determinar qué tipo de acciones son buenas para la sociedad en general: familia y para los grupos en los cuales se desarrolla la persona, la libertad social tiene la bondad de permitirnos relaciones sanas y funcionales, relaciones en las cuales se prioriza el bienestar común, por sobre los intereses personales.

Como te das cuenta, la libertad es toda una acción adulta, algunas personas creen que sólo se habla de ella cuando nos remitimos a aspectos meramente morales, sin embargo, atañe a todas las personas, en el sentido de que no puede haber personas sanas si no son libres.

## 10. TRABAJO DE SANACIÓN Y CARTA TESTIMONIO

### a. Trabajo de sanación

**Ejercicio:** *Un lugar para curarse*

A veces nuestro niño interno arrastran viejas cargas consigo. Puede tratarse de obligaciones que les fueron impuestas por sus padres. O puede tratarse, asimismo, de creencias negativas que impiden que el adulto sea capaz de vivir feliz y plenamente.

Imagínate que tomas a tu niño interior de la mano y lo conduces a un sitio donde van a curarle. Este último puede ser un lugar que conozcas ya, un lugar lleno de fuerza y situado en plena naturaleza. Tómate unos minutos para pensar en todos los detalles de ese lugar. Camina de la mano con tu niño interno durante un rato, hasta que hayan encontrado juntos un lugar en el que quieran sentarse. Pregúntale a continuación al niño, qué es lo que le ha venido pesando más. Deja que el niño se tome el tiempo que desee para contestar, para decirte qué cargas trae y ha traído toda su vida. El niño debería de liberarse de todo lo que le siga siendo un impedimento para él y por consiguiente hacerle la vida más fácil.

Pídele ahora al niño que ate todo ese peso con una cuerda, y a continuación, quémelo y entiérrenlo o arrójenlo al agua los dos. Permite que el niño perciba con todo detalle cómo se siente al haberse liberado de ese viejo lastre y reconquistado una nueva vida. Es posible que el niño quiera saltar, gritar o subirse a un árbol, es importante que dejes hacerlo y además lo acompañes.

Para finalizar, vuelve a tomarlo de la mano, despídanse del lugar y regresen una vez más a la habitación donde se encuentran.

(Reconcílate con tu infancia, Ulrike Dahm)

### b. Carta testimonio

Desde que tengo memoria, viví pendiente de lo que la gente pensaba de mí, actuaba de acuerdo a lo que los demás decían que era lo correcto, a pesar de no

estar de acuerdo con ello.

Llegué inclusive a no saber qué era lo que yo quería, o peor aún, a no saber quién era yo en realidad. En muchísimas ocasiones llegué a realizar actos incorrectos tan sólo porque mis familiares decían que así se tenían que comportar los hombres. Actuar así, sin yo estar de acuerdo, me generó una gran tristeza interior que solamente yo sabía que tenía, puesto que, delante de la gente yo me comportaba alegre.

Agradezco a Dios primeramente y en segundo lugar a mi esposa por impulsarme a tomar el curso ‘Para sanar mi niño interior’, impartido por Juan Rosales, porque ayudar a mi niño interior a saberse amado y aceptado, le dio el enorme gozo que tanto anhelaba.

Hoy estoy gozando de una vida más plena y libre. He aprendido a enfocarme en lo que me hace feliz y expresarlo sin temor a ser juzgado o aceptado. Hoy puedo expresar con seguridad mis sentimientos y vivo sin aparentar ser algo o alguien tan sólo para obtener la aceptación de los demás.

Darme cuenta que mi niño interior tenía una gran necesidad de aceptación, fue totalmente revelador y liberador.

Armando Limón

**V**

## **Sanación del niño interior (historias reales)**

---

Las personas de las que vamos a hablar a continuación no son casos ficticios, lo único que no corresponde a la realidad son los nombres, porque fuera de eso, los casos, las historias de vida y los procesos terapéuticos son reales, sólo existen algunas variaciones en los diálogos que se tuvieron y las palabras que fueron usadas para cuidar la identidad de las personas que participan, cabe aclarar que se ponen los testimonios con autorización de los involucrados.

# 1. CONOZCAMOS A NUESTROS PERSONAJES

1. **Victoria.** Tiene 39 años, es soltera, trabaja en una empresa como administradora, vive con sus papás, ha tenido relaciones de pareja muy conflictivas, hace unos dos años le quitaron la matriz por supuestas enfermedades, que aunque los médicos le recomendaron que no lo hiciera porque aún podían intentar algo más sin llegar a eso, ella optó por la operación. Llegó a consulta porque hace un año aproximadamente sufre una enfermedad que le ha ido deteriorando su calidad de vida, dicha enfermedad se conoce como **miastenia gravis**. En el momento de la consulta lo único que quería tener es una mejor calidad de vida a pesar de la enfermedad.

2. **Leopoldo.** De 40 años, hombre casado con dos hijas, hombre exitoso en el ámbito laboral, pero manifiesta que toda su vida ha sido una persona insatisfecha con su forma de vivir. Pone como ejemplos: los excesos en vicios, drogas, mujeres, haber subido de peso de manera considerable, tener conflictos con su esposa, comprar prácticamente todo lo que quiere pero no poder disfrutarlo, **siente como un vacío que no ha podido llenar nunca en su vida**. Hijo de madre soltera, su papá lo veía de vez en cuando y nunca se hizo cargo de él de manera responsable, siempre fue distante.

3. **Alma.** De 51 años, se dedica a trabajar en una universidad del estado como trabajadora social, casada desde hace 30 años, tiene 5 hijos, asiste a la consulta por un problema de **infidelidad**, su esposo le ha sido infiel muchas veces y ella no sabe cómo detener esa situación, dice que en muchas ocasiones han llegado a algún acuerdo para dejar esa conducta y él nunca cumple con dichos acuerdos. Además, manifiesta frustración, enojo, ansiedad, no sólo a su esposo, sino a las personas de su trabajo y últimamente se empezó a desquitar con sus hijos, situación que le llamó la atención y fue el móvil que la hizo buscar ayuda psicoterapéutica.

4. **Agustín.** Con tan sólo 28 años, soltero, hijo de quien fuera un gran empresario en su ciudad. Pasa por momentos de ansiedad, dolor de espalda y de cabeza, pero sobre todo quiere tratar algunos asuntos de tipo empresarial, ya que manifiesta que a pesar de ser hijo de alguien que le enseñó muchas cosas, de tener las posibilidades económicas para emprender y además de eso, convivir con sus hermanos. Los cuales han sido muy exitosos en los negocios, él no ha podido consolidarse en los negocios de manera importante, sino que más bien va de fracaso en fracaso sin saber cómo detenerse.

5. **Silvia.** Ella tiene 53 años, se acercó a mí después de un taller sobre el manejo de la sombra, pidiendo ayuda, manifiesta que su esposo la ha abandonado y sus hijos están por irse de casa porque dicen que ella se está dejando morir, el problema por el cual quiere vivir un proceso terapéutico es porque dice tener toda la vida queriendo bajar de peso y no lo ha logrado, ha pasado por todas las dietas sin éxito alguno y no

sólo eso, sino que ha ido a peor, actualmente pesa 120 kilos y mide 1.60 de estatura. Su peso se ha llegado a considerar ***mórbido***.

6. **Rosa.** Mujer de 37 años, su problema es que su esposo la maltrata de muchas formas, psicológica, emocional y físicamente; desde que se casó le ha permitido eso a su esposo y está cansada de no poder establecer límites entre ellos. Una de sus grandes preocupaciones es que sus hijos han empezado a darse cuenta y no quiere que ellos tengan un futuro como el de ella. Prácticamente su objetivo de asistir a una terapia tiene que ver con el ***abuso que sufre por parte de su esposo***.

En el siguiente espacio quiero que pongas tu nombre y tu situación, si es que así lo deseas, iniciaremos un camino hacia el bienestar, trataremos ejemplos reales como lo dije anteriormente, y puede ser que en el acompañamiento de estos procesos, te identifiques con alguno. Tal vez te encuentres con algo que cambie tu vida o la de algún ser querido que esté a tu alrededor.

7. **Nombre:**

Historia:

---

---

---

Nota: Si estas líneas no alcanzan para exponer tu caso y no quedas satisfecho(a) con lo escrito, te sugiero que tomes una hoja aparte y expresas todo lo que desees.

## 2. EL VALOR DE TOCAR LA PUERTA

Touchar la puerta de un consultorio es para muchos, el inicio de la recuperación, algunos profesionales del campo de la salud mental y emocional se atreven a decir, que dicha acción representa el 50% de la recuperación, así de importante puede considerarse ese primer paso.

Pero no sólo los consultorios tienen puerta, también la tiene la casa de un amigo, una institución privada o de gobierno, también existen puertas en los templos, los conventos, las casas de retiros, los grupos parroquiales. Sólo debes tomar en cuenta, que hay puertas en las que vas a recibir ayuda profesional y otras en las que será un consejo, y aún otras en las cuales sólo irás a desahogarte de todas tus penas, tales son los casos de amigos, compañeros de trabajo y demás personas con las que coincidimos. Aunque no debe de preocuparnos estar tan atentos en estos detalles, ya que si la persona que buscaste para recibir algún tipo de ayuda, sabe ayudar de verdad, siempre te dará el mejor consejo para que sigas tu camino y encuentres lo más conveniente para tu proceso.

Y ¿por qué es importante tocar la puerta?, hay personas que creen, que la sanación emocional y mental comienzan cuando se empiezan a sentir mejor o cuando los problemas se dejaron atrás y por tanto ya no sufren los estragos de lo que vivían anteriormente, pero no es así, la persona comienza a dar signos de recuperación cuando empiezan a aparecer los pensamientos conscientes sobre su problema; por ejemplo, cuando se da cuenta de que las cosas no son como se quiere que sean, cuando el dolor emocional aturde, momentos de hartazgo y finalmente aparece la sensación de querer salir corriendo de esa situación.

Todo comienza ahí, porque de otra manera se está cómodo sin querer hacer nada por solucionar los problemas, o si no precisamente cómodo, sí en una situación de desesperanza, como si se creyera que se debe estar así toda la vida, porque no hay forma de salir de ese laberinto en el cual se ha metido de manera consciente o inconsciente.

Así que, cuando la persona comienza a sentirse mal e incómoda y se hace consciente de ello, es cuando empezará posiblemente a ver la luz del día, y quiero aclarar que posiblemente, porque he visto casos en los cuales también en este momento muchos sucumben porque no alcanzan a ver esperanza, ni cerca, ni lejos y caen en una profunda depresión o ansiedad que viene a empeorar todas las cosas.

Pero para quien ve algo de luz, las cosas se empiezan a mover en favor de la solución, se comienza con algunas preguntas, ¿tengo que soportar esto? ¿existirá alguna solución para mi caso?, voy a preguntar a fulanito, o zutanita, ¿cómo le hicieron?

porque ellos pasaron por situaciones semejantes a las mías. Algunos otros no se quedarán en sólo preguntarse, sino que se atreven a investigar algún teléfono, alguna dirección, incluso existen los que de manera determinada agendan alguna cita ya sea con algún consejero o profesional de la salud, dependiendo el caso.

Vale la pena decir, que lo que me ha tocado observar y atender en casos de consultorio, es que cuando una persona a hecho conciencia de lo que quiere, es muy difícil que no lo llegue a encontrar, y no sólo encuentran sino que no se detiene hasta resolverlo. Esto hace la diferencia entre los que *quieren estar bien* y los que *sólo lo piensan o desean*, pero no están convencidos.

Por eso es importante tener el valor de tocar la puerta, algunas personas dirán, pero *tocar la puerta lo puede hacer cualquiera*; la verdad es que no es así, ya que para ejecutar esa acción, es necesario contar con algunas actitudes que a continuación relaciono:

- Actuar
- Pedir ayuda
- Insistir
- Querer

Antes de explicarlas, quiero que observemos estas actitudes en un personaje que aparece en la *Biblia*, ahí se narra la historia de un hombre que estaba ciego, su nombre era Bartimeo, y el texto dice así:

*Llegan a Jericó. Y cuando salía de Jericó, acom152 Para Sanar las Heridas de la Infancia pañado de sus discípulos y de una gran muchedumbre, el hijo de Timeo (Bartimeo), un mendigo ciego, estaba sentado junto al camino.*

*Al enterarse de que era Jesús de Nazaret, se puso a gritar: «¡Hijo de David, Jesús, ten compasión de mí!».*

*Muchos le increpaban para que se callara. Pero él gritaba mucho más: «¡Hijo de David, ten compasión de mí!».*

*Jesús se detuvo y dijo: «Llamadle.» Llaman al ciego, diciéndole: «¡Ánimo, levántate! Te llama».*

*Y él, arrojando su manto, dio un brinco y vino donde Jesús.*

*Jesús, dirigiéndose a él, le dijo: «¿Qué quieres que te haga?» El ciego le dijo: «Rabbuní, ¡que vea!».*

**Mc. 10,46-52**

El texto es interesante, voy a tratar cada uno de los puntos que mencioné anteriormente con base en esta historia.

- *Actuar*: un poco antes de que aparezca nuestro personaje gritando «¡Hijo de David, ten compasión de mí!», el texto dice que Bartimeo estaba sentado *junto al camino*, y eso ¿qué quiere decir? imagina todo lo que tuvo que hacer este hombre para encontrarse donde se encontraba, probablemente para empezar se tuvo que levantar muy temprano, arreglarse, pedir ayuda para trasladarse hasta el lugar “ya que era ciego”, y además intentar llegar hasta la orilla del camino para poder tener un buen lugar y desde ahí gritarle a Jesús, ¿y por qué pienso que tuvo que hacer eso?, porque era una procesión, había mucha gente, no era como otros momentos en los cuales las personas se encontraban con Jesús de frente sin hacer más. Así que si le tenemos que reconocer una primera actitud a Bartimeo, es ésta, la de actuar a pesar de todas las adversidades, los prejuicios y falsas creencias.

- *Pedir ayuda*: es interesante, dice el texto que *se puso a gritar*, existe un dicho popular que reza así, “el que no habla, Dios no le oye”. Él sabía que tenía una oportunidad y no más, sabía que era necesario gritar para poder ser escuchado, porque había muchas personas y el murmullo y gritos de los demás no permitían que la petición de Bartimeo se escuchara si no fuera gritando, como quiera que haya sido, lo único que podemos aseverar es que él estaba seguro de lo que quería y no iba a dejar pasar la oportunidad, así que empieza a gritar, sí así es, no le importa si será bien vista su acción, o si los demás le comienzan a decir que se calle, a él sólo le importa ser **escuchado**.

Aquí quiero hacer un comentario que me parece importante, a través de mi experiencia: como psicoterapeuta me ha tocado escuchar a muchas personas decir lo siguiente, *es que me dio pena hablar, no pedí ayuda porque luego me van a decir que estoy loco(a), lo que sucede es que intenté resolverlo yo para que nadie se diera cuenta...* y claro, cuando por fin se dan cuenta que no lo pueden hacer solos, entonces es cuando piden ayuda, pero en muchos de los casos ya la situación se ha complicado de más.

- *Insistir*: este punto es muy especial, vale la pena decir que no existen recetas mágicas para la sanación emocional, física, ni siquiera espiritual; así que si vas a empezar el camino de tu recuperación debes tener muy presente que comienzas a recorrer un camino que aunque no está determinado, sí podemos decir que en la mayoría de las ocasiones, no es un camino corto, tampoco podemos decir qué tan largo es, pero lo que sí es seguro es que dependerá mucho del interés y la fuerza con que lo afrontes. Es posible que lleguen momentos donde te sientas cansado o debilitado, incluso donde creas que estás perdiendo el tiempo, pero justo es ahí donde se separan los vencedores, de los vencidos; espero que seas de los primeros. En este caso lo que nos enseña Bartimeo es a insistir, *si te sientes*

*cansado, avanza; si estás preocupado, avanza; si te estás desesperando, avanza; recuerda la frase de la poeta latinoamericana Alma Fuerte: No te sientas vencido, ni aun vencido.*

- *Querer*: has escuchado la frase “*querer es poder*”, al final te podrás dar cuenta de los que sí quieren estar bien, lo lograron. La persona que quiere alcanzar, va más allá de sólo intentarlo. Querer es asumirlo, afrontarlo, estar convencido, saber que tarde o temprano vas a llegar, es tener firmeza en el corazón y entereza en el alma. Al final, en el relato, le dice Jesús al ciego: «*¿Qué quieres que te haga?*» El ciego le dijo: «*Rabbuní, ¡que vea!*». He tenido pacientes delante de mí y la palabra que le da sentido al proceso terapéutico y más aún a su compromiso de que hará todo lo que esté de su parte para trabajar en él, es cuando les pregunto ¿y qué es lo que quisieras que sucediera con este proceso? y entonces viene la palabra que es capaz de mover montañas: *Quiero...*, y ahí comienza todo.

Por eso es tan importante tocar la puerta, sólo al que toca se le abre. Y en este caso, se le abre la salud y la vida nueva.

Así que justo en este momento es donde entran nuestros personajes en acción. Cada uno llegó de diferente manera a trabajar su proceso de sanación interior, cada uno eligió diferentes rutas, algunos llegaron después de trabajar en talleres o conferencias, otros nunca habían oído que esto se podía hacer, otros fueron recomendados por personas que tienen conocimiento de este tema, pero que no se dedican al trabajo con personas de manera clínica. Pero cualquiera que haya sido la ruta, finalmente todos están aquí en tu lectura en este momento.

### 3. ABRIR EL CORAZÓN

Se dice fácil, abrir el corazón es de las situaciones más difíciles que existen y ¿por qué es difícil? porque cuando la persona abre su corazón, se queda desnudo ante los demás y por lo tanto vulnerable, o sea, a merced de los otros. Así que es recomendable que no se haga delante de cualquier persona, decir que tenemos que abrir el corazón es sólo una expresión metafórica, ya que no estoy hablando del órgano vital que se encuentra a la altura del pecho, sino que más bien me refiero a dejar al descubierto las emociones, los pensamientos, sentimientos y deseos, así como las ilusiones y las creencias, es ir a lo más hondo del ser humano y permitir que se trabaje ahí, ahí donde hay situaciones ocultas, posiblemente desde hace muchos años, ahí donde se guarda lo más íntimo del ser; en algunos casos nunca se ha abierto, en otros se abre constantemente, pero lo especial es que en la mayoría de los casos no se ha cerrado aquello que aún duele.

Y así fueron llegando cada una de las personas que vamos a conocer a continuación:

**Nota:** *Por cuestiones prácticas sólo se pondrá un resumen de los diálogos que se tuvieron con ellos.*

#### Caso #1

##### a. Victoria (enfermedad miastenia gravis)

El primer día en la terapia

—¿Cómo estás Victoria?

—Bien gracias (arrastraba la voz)

—¿Cuál es el motivo por el que has venido aquí?

—Tengo una enfermedad llamada miastenia gravis y aunque los doctores me han dicho que es una enfermedad muy complicada, yo he querido tomar una terapia para tener una mejor calidad de vida, si físicamente no puedo estar bien, por lo menos emocionalmente deseo estar de manera diferente.

—Para ti, ¿qué sería estar de manera diferente?

—A partir de que me dieron la noticia, mi salud ha venido a menos y mis emociones están por ningún lado, ya no sé si seguir teniendo fe en que algún día me voy a curar o definitivamente esperar que esta enfermedad me vaya deteriorando hasta morir. Así que he pensado que si tengo que vivir con ella mucho o poco tiempo, quiero vivir lo mejor que pueda, sin enojo, sin ira, sin resentimiento. Quiero tener

*fuerza para salir adelante y no dejarme vencer.*

*—¿Tu enfermedad tiene cura?*

*—No sé, aún se está trabajando con el diagnóstico, lo único que sé es que cada vez estoy peor físicamente, pero te vuelvo a repetir, quiero estar lo mejor que pueda emocionalmente.*

*—¿Qué sucedió en el tiempo que te enfermaste?, ¿hubo alguna situación que detonará esta enfermedad?, ¿vivías algo extraordinario en aquel tiempo?*

*—Pues hubo un acontecimiento que fue muy difícil para mí, cercano al tiempo en que me enfermé, unos días antes.*

*—Describeme qué fue lo que sucedió.*

*—Salí de trabajar, era un día entre semana, como a las 6:00 pm, yo trabajo en el Centro de la ciudad en una empresa que se dedica a vender vestidos de fiesta; caminaba rumbo al camión que me llevaba a mi casa cuando a lo lejos empecé a observar a un grupo de jóvenes que parecía que jugaban con un hombre mayor, seguimos caminando en dirección de ellos y cuando estaba cerca, uno de los jóvenes sacó una pistola, en ese momento nos dimos cuenta todos los que estábamos cerca del evento que no era un juego, en realidad era un asalto, todo pasó muy rápido, la persona les dio lo que tenía y a pesar de que entregó todo, le dispararon; en ese momento todo mundo empezó a correr, yo sólo veía que la gente corría para todos lados, algunos sin rumbo, lo que querían era esconderse y alejarse del peligro, ya que los jóvenes en el momento que dispararon también corrieron en el sentido que iba la gente, creo que para perderse entre ellos.*

*Pasaron unos 3 minutos, que a mí se me hicieron horas, yo me encontraba cerca de unos botes de basura y junto a mí estaba un niño, lloraba desconsolado y yo no sabía qué hacer, estaba muy asustada y seguramente él también, sólo que él era un niño, no quiero ni imaginarme lo que estaba sufriendo.*

*Cuando todo volvió a la calma y las personas comenzaron a salir de donde se habían metido, me levanté y tomé de la mano al niño, y le dije —¿con quién vienes?, ¿vienes con tu mamá?— al principio no me respondía, estaba pasmado y seguramente muerto de miedo, después de un momento me dijo —sí, vengo con mi mamá, —¿en dónde está ella?ahora la buscamos, no te preocupes. Lo tomé de la mano y comenzamos a buscarla; por fin después de un rato la encontramos y lo que viene después fue muy doloroso.*

*Cuando la vio se fue corriendo a abrazarla y le decía con llanto y mucho dolor, pero mucho dolor, —me abandonaste, ¿por qué me abandonaste?— y lloraba amargamente, sinceramente yo no pude contener el llanto, el evento me impactó de*

*manera extraordinaria, yo no podía dejar de llorar, parecía como si esa escena la hubiera vivido antes o hubiera sido testigo de algo semejante.*

*Esa noche no pude dormir y tardé casi 15 días en tranquilizarme y volver a conciliar el sueño, sólo pensaba en ese día y el dolor del niño.*

*Pocos días después, aparecería mi enfermedad, no sé si tenga algo que ver, pero eso sucedió cercano al brote de mi situación física.*

*—Gracias Victoria, lo tomaré en cuenta para trabajar más adelante con ello.*

## **Caso #2**

### **b. Leopoldo (vacío emocional)**

*Primer día de la terapia*

*—Hola Leopoldo, ¿cómo estás?*

*—Mal, Doctor.*

*—¿Qué te sucede?*

*—Mi vida...*

*—¿Qué le pasa a tu vida?*

*—Es un asco, me siento mal, soy un deshonesto, no hago nada por cambiar, me cuesta levantarme todos los días, he estado engordando mucho, en fin, mi vida es una basura.*

*—¿Qué te ha llevado a pensar así de tú vida?, ¿por qué la menosprecias?, ¿qué haces actualmente?*

*—Nada, me levanto de la cama y me desocupo. Eso es lo que me deprime, no hago nada en el día.*

*—¿A qué te dedicas?, ¿cuál es tu trabajo?*

*—Lo que pasa que tengo mucha suerte Doctor, mi trabajo tiene que ver con los negocios, pero como tengo muy buena capacidad para relacionarme con la gente, entonces hago negocios muy rápido y muy fácil, la verdad no me cuesta nada. De pronto veo alguna oportunidad y me la propongo y la logro.*

*—¿Eso no lo consideras una virtud?, digo, porque acabas de decir que tu vida es una basura, como si no valoraras estos triunfos, como si no representaran nada para ti, parece que detrás de tu trabajo hay un hombre con habilidades empresariales y con creatividad para generar ingresos de manera extraordinaria.*

—Yo no lo veo así, yo sólo veo que mi vida no es importante, y que haga lo que haga, nunca será tomado en cuenta, ni será valioso para nadie.

—¿Para quién quieres que sea valioso?, además de serlo para ti.

—No, para nadie, no importa la demás gente.

—¿Y tu esposa?, ¿tampoco es necesario el reconocimiento de ella?

—Bueno, ella sí me interesa, incluso cuando no me hace caso o veo que no le importa lo que hago, me da mucho coraje y me dan ganas de golpearla, nunca lo he hecho, pero siento eso, algo que me corre por el cuerpo, como si se me calentara la sangre. Y esto me pasa siempre que siento que ella me ignora.

—Bien Leopoldo, qué esperas de esta terapia, ¿cómo te darías cuenta que las cosas han cambiado?

—Cuando salga de mi depresión, cuando me levante con ganas de vivir, en el momento que no me ponga histérico, si mi esposa no me hace caso, pero sobre todo cuando me dé cuenta que soy valioso.

—De acuerdo, ése será el objetivo de la terapia.

### **Caso #3**

#### **c. Alma (infidelidad)**

Primer día de la terapia

—¿Qué tal Alma! ¿cómo estás? ¿Qué asunto te trae aquí?

—Tengo un problema muy grande, mi esposo me fue infiel, pero el mayor problema no es ése.

—¿Cuál consideras que es el mayor problema?

—Lo más importante es que no ha sido la primera vez, ya con ésta son tres veces que me es infiel, la primera fue antes de casarnos, la segunda al primer año de casados y de la última me di cuenta hace unos días, tenemos 10 años de casados. Tengo miedo que lo siga haciendo y termine por no importarle nada. Creo que todavía tiene un poco de sentimiento y puedo lograr algo.

—¿Qué sucedió la primera vez que te enteraste?

—Pues nada, sí me dolió, pero pensé, bueno finalmente aún no somos esposos, seguramente cuando seamos esposos esto no va a ocurrir, que gran equivocación tuve, nunca debí de pensar así.

—¿Creíste que te iba a respetar y no sucedería más?

—Así es, pensé que lo había hecho porque no estábamos casados, y aunque sí me daba cuenta que, de vez en cuando, veía a las otras mujeres de manera un poco lujuriosa, creí que sólo era porque está joven y traía las hormonas vueltas locas, pero te repito, pensé que cuando tuviera un compromiso más formal lo dejaría de hacer.

—¿Qué sucedió la segunda vez que lo descubriste?, ¿qué pensaste, sentiste?

—La segunda vez sí fue muy dolorosa, ésa vez me fui de la casa, me mudé a la casa de mi mamá con mis dos hijos. Sólo que ahí recibí otro dolor muy fuerte, porque mis papás no me apoyaron, principalmente mi papá me dijo:—usted se quiso ir de la casa, ahora resuelva su problema y no se mueva de ahí pase lo que pase.

Así que, más tardé en salir que en regresar, porque no sabía qué hacer. Cuando llegué a casa mi esposo me dijo:—así te quería ver, rogándome que te abriera la puerta, ahora vas a hacer lo que yo diga.

Me dio mucho coraje, pero no tenía otra opción, así que regresé con él, se portaba mal, me humillaba, me maltrataba y siempre que lo hacía o cuando él estaba mal por alguna razón en la que yo no tenía nada que ver, se desquitaba y me decía:—lárgate si quieres, para que te regrese tu padre, nadie te acepta y se justificaba diciendo, que cuando él me necesitaba yo me había ido.

—¿Y tú que piensas de eso?

—Pues creo que tiene razón, yo lo dejé, porque te digo una cosa, a mi mamá, mi papá le hizo lo mismo y ella nunca se fue de casa, así que yo he pensado que soy culpable del trato que me da porque lo dejé solo.

—¿Qué quisieras que sucediera con esta terapia?, ¿En qué momento dirías que todo está bien?, Cuando suceda ¿qué?

—Pues cuando logre que ya no me ofenda y supere el dolor que me han dejado sus infidelidades, además, claro, que ya no quiero vivir nuevamente este evento.

—Bien,ése será el objetivo de la terapia.

## **Caso #4**

### **d. Agustín (fracaso empresarial)**

Primer día de la terapia

—Hola Agustín, ¿cómo estás?

—Pues aquí Juan, buscándote de nuevo (Agustín había sido mi paciente anteriormente cuando tratamos el caso de mala comunicación con su esposa), estuve pensando en lo que me dijiste, ¿te acuerdas?

—Acuérdame

—Sí, me dijiste que como adulto tendría que estar bien en todas las áreas de mi vida, y que si en algo no estaba como yo quisiera, es porque posiblemente estuviera actuando como niño lastimado en esa área, lleno de miedo, de angustia, con desconfianza y fue eso lo que me hizo considerar estar aquí ahora.

—Y ¿cuál es el área en la que no estás como quisieras estar?

—Tú sabes que yo tengo una empresa ¿verdad?, pues esa empresa toda la vida me ha dado problemas, apenas saco los gastos y lamentablemente así ha sido toda la vida, viviendo a medias, comiendo a medias y vistiendo a medias.

Muchas personas, entre ellos mis proveedores o clientes me han dicho que por qué no le invierto para crecer y generar más ingreso, me dicen que hago las cosas con muy buen trabajo y que seguramente me iría muy bien, pero la verdad, tengo miedo. No sé qué me pasa, nunca puedo despegar, tengo mucha inseguridad con el tema de invertir y hacer un mejor negocio ¿sabes qué?, he llegado a pensar que le tengo mucho miedo al dinero. —¿Desde cuándo experimentas esto?

—Prácticamente toda mi vida, no hay un momento de mi vida en el que me recuerde que me haya ido bien en ese terreno, desde pequeño recuerdo tratar el tema del dinero con miedo, me moría de angustia cuando me mandaban a la tienda y por casualidad perdía alguna moneda, recuerdo ir a los pendientes que mis papás me mandaban, sobre todo mi madre, y llevaba el dinero que me daba tan bien agarrado que cuando llegaba a la tienda o al lugar donde debía pagar, me dolían las manos de tan fuerte que agarraba el dinero entre mis manos.

—¿Por qué crees que te pasaba eso, sobre todo con tu madre?

—Creo que porque ella era más dura, y nos regañaba de forma dramática. Quizá era porque en la casa no había dinero de sobra, éramos muy pobres, tal vez era eso, no lo sé.

— ¿Hasta qué punto llega tu problema con el dinero?

—Pues mira, para que te des una idea, a veces tengo que ir a cobrar algún depósito bancario que hizo algún cliente y me da angustia ir por él, ¿te das cuenta?, ni siquiera el dinero que es mío lo quiero cobrar, en verdad es un sentimiento espantoso, hay momentos en los que dejo pasar varios días, a pesar de que necesito el dinero a veces para comer y no voy a recogerlo, hasta que ya no tengo otra opción.

—¿Qué debería suceder Agustín para que te des cuenta que el problema está superado?

—Simple Juan, que ya no le tenga miedo al dinero, ni sentir la inseguridad de hacer negocios.

—Bien, trabajaremos en ello.

## **Caso #5**

### **e. Silvia (sobrepeso)**

Primer día de la terapia

—Hola Silvia, ¿cómo estás?, pasa por favor.

—Hola doctor, usted ¿cómo está?

—Bien gracias, pero yo pregunté primero Silvia

—Jaja así es Doctor, bien gracias, ahora vengo yo para que me trate (Silvia había traído a su hija con uno de nuestros terapeutas para tratar un problema de trastorno obsesivo compulsivo), ya que mi hija pudo superar su problema, ahora sigo yo, quiero trabajar en el mío. —¿Cuál es tu problema Silvia?

—Pues véame Doctor, hasta la pregunta es necia, no ve que estoy llena de kilos. Tengo muchos problemas con mi sobrepeso y estoy desesperada, ya no sé qué hacer.

—¿Qué has hecho para tratar este problema anteriormente?

—De todo, he estado a dieta desde los 12 años, a partir de los 10 más o menos empecé a engordar a los 12 ya tenía un grado de obesidad mayor. Siempre me he atendido con nutriólogos pero ninguno me da resultados.

—Y ¿sigues las indicaciones?

—Sí claro, por un tiempo, después me desespero y mando todo a la fregada, ya no quiero saber de dietas en un tiempo, hasta que me vuelvo a deprimir y nuevamente comienzo la dieta, y así sucesivamente.

—¿Has bajado de peso en algún tiempo?

—Pues sí, nunca bajo más de 5 kilos y luego los subo y más.

—¿Intentaste algún día bajar con otros métodos?, ejercicio, cuidando lo que comes pero sin dieta, quitando algunos alimentos de tus comidas cotidianas.

—Muy poco, casi siempre intento bajar de peso con una dieta.

—En algún momento pediste ayuda a alguna persona de tu familia para que te apoyara con este tema.

—No, mi familia no me apoya, es más creo que son mis peores jueces, de pronto se burlan, hablan mal de mí, incluyendo a mi papá y a mi mamá. Sólo me critican.

—¿Qué piensas de eso?

—¿De qué?

—¿De que tus papás te critiquen?

—Pues me devasta, quisiera que me entendieran, que me apoyaran, que me ayudaran; lo único que saben hacer es criticar y eso me duele.

—¿Qué me dices de tu esposo y tus hijos?

—Mi esposo se fue de la casa, justo porque me decía que no me cuidaba y que él no iba a estar con una mujer gorda y fea, que se buscaría una mujer joven y bonita.

—¿Y tú qué dices de lo que piensa tu esposo?

—Que tiene razón, yo me descuidé toda la vida y ni siquiera puedo mantenerme con buen peso, mucho menos llevar a cabo un buen matrimonio. Y mis hijos, pues algunos me critican y me dicen gorda, otros me apoyan y me dicen que le eche ganas, en fin, creo que cada vez me importa menos todo, incluyéndome.

—¿Cuál es tu objetivo al venir aquí?

—Quererme un poco, creo que sí me quisiera aunque sea un poquito, me iría mejor.

## **Caso #6**

### **f. Rosa (abuso)**

Primer día de la terapia

—Hola Rosa, ¿cómo estás?

—Bien, pero he tenido muchos problemas con mi esposo y quiero resolver mi vida, la verdad es que desde hace mucho tiempo cargo con situaciones que me afectan y no me había dado la oportunidad de resolverlas, pero estoy harta de esto y ya no puedo más.

—¿Qué te sucede? ¿Por qué hablas de un problema de mucho tiempo?

—Porque es así, toda mi vida voy de un problema a otro y no se acaban nunca,

*desde que estaba pequeña he sufrido mucho. Lo último que viví, fue que mi esposo me golpeó.*

*—¿Quieres decirme cómo sucedió?*

*—Salíamos de una fiesta y él estaba un poco tomado, me dijo que le ayudara a cerrar la cajuela del auto porque habíamos dejado ahí unas gabardinas y hacia un poco de frío, él sacó las gabardinas y en lo que se ponía la suya me pidió el favor, yo me tardé un poco poniéndome la mía y después olvidé lo que me pidió, subí al carro y cerré mi puerta; mi esposo cerró la cajuela con un golpe y subió al carro enfurecido, me decía muchas cosas, que yo era una idiota, que nunca le hago caso, que siempre me tenía que repetir las cosas; al mismo tiempo que me reclamaba me ofendía, fue entonces que le pedí que dejara de hacerlo y me respondió; —claro que no, ya te dije que eres una estúpida y lo que quieres es molestar y dejarme en ridículo.*

*Insistí un poco en que dejara de gritar y ofender, fue entonces cuando me dio un golpe, a la vez me decía gritando,— ya ves lo que provocas, siempre cometiendo estupideces.*

*—¿Hiciste algo cuándo recibiste el golpe?*

*—No, me quedé callada para que no se hiciera más grande el problema. Si le hubiera contestado, me habría seguido diciendo cosas y no le importa si los niños están presentes, y eso me empieza a preocupar.*

*—Bien, ¿qué quisieras que sucediera con este proceso?*

*—Quisiera que ya no volviera a ocurrir esto, quisiera tener más fuerzas para defenderme, sin que esto implique pelearme con mi esposo, ya no quiero sentir esto.*

*—De acuerdo, trabajaremos en ello.*

## **Tu historia**

Aquí podrías responder a las preguntas: ¿qué te llevaría a buscar ayuda terapéutica?, ¿cuáles son las situaciones que no puedes resolver en tu vida?, ¿qué aspectos de tu persona no te gustan o te causan conflicto?... escribe, ten confianza en que encontrarás respuestas.

---

---

---

## 4. RECORDAR EL PASADO

En este momento vas a conocer el pasado de cada uno de nuestros personajes, a través del diálogo te darás cuenta cómo fue contando cada uno su situación o como llegaron a las conclusiones que dieron pie a posteriormente trabajar “El Niño interior herido”.

Lo he dicho en los puntos anteriores, cuando una persona adulta no está como quisiera estar, algo anda mal, existe un problema; y no porque todo lo que queramos se debiera dar, sino porque la persona adulta y madura acepta lo que no se puede cambiar y cambia lo que sí es posible de mover.

Luego entonces cuando el adulto no encuentra su vida como la quisiera hay algo que no está cerrado y que por lo tanto, lo aborda de manera inconsciente sin que pueda hacer nada por resolverlo. Cuando El Niño ha sido lastimado, crea un búnker alrededor de él para que ya nadie lo lastime, y también espera ser rescatado algún día. Así que se va a esconder de tal manera que su escondite se vuelve su prisión, prisión de la que posiblemente nunca recuerde en dónde dejó la llave para salir de ella, y entonces quede encerrado para toda la vida.

Por eso es importante saber qué pasó, dónde fue que sucedió el acontecimiento que nos llevó a ser lo que somos, a tener los miedos que tenemos, saber de preferencia, aunque no necesariamente, quién lo hizo, quién estaba presente o incluso quién fue el que provocó este daño.

### a. Victoria (enfermedad miastenia gravis)... continuación

—*Hola Juan, ¿cómo has estado?*

—*Bien Victoria y tú ¿cómo va la enfermedad?*

—*Pues va caminando, hoy tengo cita con el médico a ver qué me dice, me he sentido muy mal, incómoda, y no encuentro la puerta de salida, no sé si encontraré algún día la cura a este problema.*

—*Ojalá, vamos a trabajar para que tengas un mejor ánimo y a partir de eso esperemos que las molestias físicas disminuyan un poco, ¿cómo te fue con la tarea de la semana pasada?*

—*Bien, pero ¿sabes qué hice?*

Cuando un paciente me dice, ¿sabes qué hice?, me digo, seguramente algo que no le dejé que hiciera, porque si fuera algo que le pedí que hiciera yo lo sabría, suena lógico ¿no?, así que esa pregunta me pone a temblar. Y entonces le dije:

—*¿Qué hiciste Victoria?*

—Leí el libro que me dejaste, e hice el ejercicio y después de eso dije, me voy a comer unas tortas ahogadas (es un alimento duro), finalmente ya no lo podré hacer más adelante (ésta es una consecuencia de la miastenia, llega a debilitar tanto los músculos de la cara, que ya no se puede comer).

Entonces pensé dentro de mí, sí claro y sólo gastaste, porque no puedes comer eso.

Y me dijo:

—¿Y qué crees que pasó?

—Ya sé —dije—, sólo la contemplaste, pero bueno si eso querías estuvo bien.

— Claro que no, pude comer un buen trozo de torta.

Fue en ese momento donde le dije, creo que hay algo más que podemos hacer por ti. Si fuiste capaz de comer algo que en teoría no deberías de haber podido comer, quizá entonces puedas tener un problema emocional que te está destruyendo el cuerpo. Así que cambiaremos la tarea y le pedí que hiciera un ejercicio.

Cuando terminó el ejercicio, empezó a llorar amargamente, pocas veces he visto llorar a una persona de esa manera, parecía como si estuviera librando una gran lucha con el dolor, un dolor que hasta ese momento se dió cuenta cuál era el origen; pasaron algunos minutos y cuando se calmó un poco le pregunté:

—¿Quieres hablar?, ¿encontraste algo en tu pasado?

—Sí...

—¿Qué encontraste?

—Cuando yo tenía unos 7 u 8 años a mi casa llegó un niño, era un hijo recién nacido de mi hermana, el niño estaba enfermo, tenía la cabeza grande y el cuerpo pequeño, poco caso le hacían, así que yo me empecé a hacer cargo de él, le daba de comer, lo acompañaba cuando dormía, fue tanta nuestra integración que un día dijo la palabra “Ma” y me la decía a mí, lo quise profundamente —todo esto lo contaba mientras lloraba, así que hablaba con mucha dificultad, algo que de por si le costaba trabajo—, prácticamente lo cuidé como si fuera mi hijo. Un día mi hermana me dice —me tengo que llevar al niño— al parecer se había enojado con mis papás y decidió mudarse de la casa, yo me puse muy mal, le decía con lágrimas en los ojos, no te lo lleves, ¿qué va a comer?, ¿quién lo vestirá?, ¿quién se va a dormir con él?, por favor no te lo lleves le decía, al tiempo que sentía un gran dolor. Finalmente sucedió lo que tenía que suceder, se lo llevaron, pasé unos días muy triste, pero me fui haciendo a la

*idea, al fin decía: lo van a traer el siguiente sábado. Pero empecé a ver que el niño no iba a la casa, pasó una semana, dos y nada; por fin un día llega mi hermana me sienta en la sala y me dice —¿sabes qué sucedió Vicki?, se murió—, cuando mi hermana dijo eso, cayó en el piso llorando, llorando como nunca la había visto llorar (se hizo un largo y tétrico silencio).*

*—¿Sucede algo Victoria?*

*—¿Sabes qué Juan?, “lo abandoné, lo abandoné”*

Lloraba amargamente mientras lo repetía por eso se murió.

Fue ahí, donde me di cuenta, que aquella escena en la que sucedió el accidente cuando asaltaron al hombre mayor y que ella (Victoria) al entregar al niño con su madre, cuando escuchó que el niño le gritaba a su madre, ¡me abandonaste!, fue justo el momento en el que ella conecta ese evento presente con el pasado, y al ser un hecho no cerrado, entonces lo recuerda y lo vuelve a vivir, siendo ésta la posible causa de algún detonante de su enfermedad. Ella se había hecho responsable de la muerte del niño.

## **b. Leopoldo (vacío emocional)... continuación**

*—¿Qué tal Leopoldo?, hablemos de los acontecimientos que comentábamos la semana pasada, ¿recuerdas?, hablábamos de algunas situaciones que habías vivido en tu infancia.*

*—Sí claro Doc, pues había comenzado a describirte cómo fue mi vida cuando yo era niño, te había dicho que mi padre nunca se casó con mi madre, yo siempre lo veía porque iba a la casa, pero lo que yo recuerdo es que nunca se quedaba, después me enteré que él estaba casado y tenía otra familia, vivía con ella, pero esto yo no lo supe hasta los 18 años, sólo sabía que no dormía con nosotros y como siempre fue así desde que me acuerdo, nunca lo vi extraño. Fui hijo único de mi madre y los recuerdos que tengo de ella, son siempre de una mujer trabajadora, que me sacó adelante.*

*—¿Considerarías a tu madre como una mujer sobreprotectora?*

*—Yo creo que sí, nunca me dejaba ir a ningún lugar por miedo a que me fuera a suceder algo, pero ni siquiera cuando yo ya estaba grande Doc, además tengo recuerdos muy claros, en los que siendo yo ya un joven, llegaba a la casa después de alguna fiesta, a las dos o tres de la mañana, sobre todo un tiempo en el que me rebelé contra ella, y se levantaba a darme de cenar, lo tengo muy grabado porque yo mismo decía, qué barbaridad como puede ser que mi madre se levante a darme de cenar, llegue a la hora que llegue, claro tal vez muchas personas considerarían eso como un halago, yo la verdad lo consideraba como un sacrificio, y un sacrificio un poco absurdo.*

—¿Cómo considerarías la relación que tuviste con tu papá?

—Una relación lejana, yo me acostumbré a verlo de vez en cuando y a que no durmiera en la casa, pero eso no me quitaba la necesidad de querer verlo más y convivir de otra forma con él. Un día sucedió algo que me marcó, me llevó al trabajo, a su oficina, él era un hombre muy reconocido en la política, llegó a tener cargos muy altos dentro de la política; recuerdo que ese día que llegamos a su oficina, alguien le preguntó—¿y ese niño de donde lo sacaste?, ¿es tu hijo?— y él respondió—no—, ese día yo no entendí y le podría decir Doc, que ese día tuve uno de los sufrimientos más grandes de mi existencia. Me di cuenta que mi padre me ocultaba, yo no estaba tan chico, pero a partir de ahí empecé a atar cabos, y entonces entendí por qué la soledad, por qué no estaba con nosotros, porque mi madre era la que me sacaba adelante, en fin.

—¿Qué fue lo que hiciste después de que te enteraste de eso?

—A partir de ese momento y en toda mi confusión, comencé a tratar de ganármelo, como que dentro de mí dije, si no me quiere es porque no me conoce y entonces inició un largo camino en el cual yo quería tener el reconociendo de él, las cosas y los proyectos que tenía eran para que él se diera cuenta de ellos y se sintiera orgulloso y satisfecho con el hijo que tenía, muchas veces dije, le voy a demostrar como el hijo con quien no vive, es más que los hijos con los que sí vive.

—Leopoldo, ¿te das cuenta que entonces has vivido para demostrarle a él que tiene un hijo valioso? Y que por tanto si tienes que demostrarle que su hijo es valioso, entonces es porque el hijo no se siente como tal. O sea, dicho de otra manera, has vivido queriendo que tu padre te reconozca, y los logros que tienes, aunque son muchos, son para demostrar que puedes, y no para valorarte y darte cuenta las virtudes y fortalezas que tienes, por eso es que al mismo tiempo te sientes con un vacío interno que nada, ni nadie lo llena. Dicho sea de paso, la relación que tienes con tu esposa, es de total dependencia porque quieres que ella te dé el reconocimiento que toda la vida estuviste esperando de tu padre.

—El que esperaba porque ya murió.

—Está bien, el que esperabas, pero te puedes dar cuenta de dónde viene ese vacío interno que tienes, el por qué todos los días amanece sin ganas de nada, el por qué a pesar de ser muy creativo e inteligente no estás satisfecho.

—Sí me doy cuenta que toda la vida lo que he querido es agradar a mi padre, y no me fijo en mí, mucho menos en mis logros, y además estoy totalmente dependiente que de mi esposa me apruebe o no algo, tal vez esto por mi padre y si no lo hace, entonces me enfurezco.

*—Así es, porque de alguna manera te toca nuevamente una herida hecha en el pasado y que no sana.*

Leopoldo se dio cuenta que el abandono de su padre y la sobreprotección de su madre, lo habían llevado a no valorarse, y además, a tener un vacío interno que lo llevó a tomar la decisión de estar siempre teniendo logros económicos, pero nunca se llenaba porque la realidad del vacío que él poseía no era de recursos económicos, sino de la presencia de su padre. Además la codependencia que tenía con su esposa, era la misma situación de querer un reconocimiento de alguien a quien él apreciaba. Finalmente se da cuenta que su depresión es porque no resuelve este dilema que se fragmenta en varias partes.

### **c. Alma (infidelidad)... continuación**

*—Hola Alma, ¿cómo estás?*

*—Bien Juan y tú.*

*—Bien gracias, y con el proceso ¿cómo te has sentido?*

*—Pues dándome cuenta de muchas cosas.*

*—¿De qué te has dado cuenta?*

*—Nunca pensé que lo que me estuviera pasando fuera parte de lo que yo viví en la infancia.*

*—¿Y qué viviste en la infancia que se relacione con la vida que hoy tienes?*

*—Todo.*

*—¿Qué quieres decir con eso?*

*—Lo que pasa que yo te había comentado que en la casa de mis padres había pasado algo similar, mi papá engañó a mi mamá varias veces y mi madre nunca hizo nada.*

*—¿No hacía nada?, o ¿hacía algo que no resultaba?*

*—Bueno creo que sí hacía muchas cosas, muchas cosas que nunca daban resultado. A veces no abría la puerta, claro era momentáneo porque terminaba abriendola y era peor, otras veces sólo lloraba y lloraba a veces por días, incluso llegó a pedir a mis tíos y mis abuelos, los padres de mi papá que hablaran con él, pienso que hubo días que hasta pidió ayuda a personas que leían las cartas para saber qué hacer. Pero bueno, al final, nunca arregló nada y siempre las cosas fueron peor.*

—¿Por qué dijiste hace rato que lo que vivías era parte de lo vivido en tu infancia?

—¿Por qué crees Juan?, porque yo he hecho lo mismo que hizo mi madre, he intentado las mismas cosas, y por consecuencia he tenido los mismos resultados. No me había dado cuenta que estaba siguiendo los pasos de mi mamá, ahora que lo pienso, las mismas caras, los mismos gestos, las mismas amenazas. Hubo un día que mi madre le sacó todas sus cosas a mi padre y se las puso en el jardín que estaba en la casa del vecino, esto molestó tanto a mi padre, que cuando llegó, abrió la puerta, sacó a mi madre a jalones y la dejó afuera de la casa, la escena fue mis dolorosa, pero más porque mi madre tuvo que dormir ese día en la calle, sólo nos dejó que le diéramos las llaves del carro para que durmiera allí, mis hermanos y yo recordamos ese día como algo que nos dejó marcados para toda la vida, todavía hoy cuando lo hablamos, lloramos.

Te lo comento, porque yo hice una vez eso con mi esposo, cuando lo descubrí una de esas veces, no me pasó lo que a mi madre, pero sí tuve una consecuencia en mi atrevimiento, él se fue a un hotel y no regresó hasta después de 4 días, mientras yo me puse muy mal y al final acepté que yo me había equivocado.

Eso es algo que también pasaba con mi madre, al final ella terminaba siendo la culpable.

—¿Te puedes dar cuenta que aprendiste a vivir así? La infidelidad es una consecuencia, no es una causa, el matrimonio primero debe estar muy mal para llegar a eso, y claro, de la infidelidad sólo tu esposo es el responsable, pero de la mala relación que los hizo llegar ahí, los dos tienen una responsabilidad.

—Así es Juan. También me he dado cuenta de eso, porque mis padres tenían muchos problemas, ahora que estoy mayor y entiendo algunas cosas, yo digo que tenían problemas sexuales, creo que mi madre le “cobraba” lo que hacía, negándose a la sexualidad, situación que creo, empeoraba todo.

—Así es, esto no quiere decir que debía tener intimidad sexual aunque las cosas fueran mal, o que se aguantara y respondiera a tu padre, hiciera lo que hiciera él. Pero tampoco quiere decir, que era la manera de resolverlo, al final las cosas sólo empeoraron.

—Es lo mismo que yo estoy viviendo, creo que no sé arreglar las cosas, y sólo las empeoro. En lugar de hablar, peleo.

—Bien, también es importante que quede claro que no estamos buscando culpables, no es que queramos responsabilizar a tu madre de lo que sucedía, pero sí es importante saber de dónde vienen nuestras conductas o aprendizajes, para poder

*reestructuralos.*

*—Así es Juan, ¿qué sigue?*

Alma se ha dado cuenta de que todo lo aprendido, tiene ahora una consecuencia. No es sólo el dolor que vivió y que ahora pudiera decir, bueno es que ya no me acordaba, porque no sólo está en el sentimiento que dejaron las experiencias, sino también en los aprendizajes. Muchas personas actúan acorde a lo aprendido sin darse cuenta que esas conductas las hundan cada vez más.

#### **d. Agustín (fracaso empresarial)... continuación**

*—¿Qué tal Agustín?*

*—Hola Juan*

*—¿Cómo va la familia?*

*— Bien, todo bien, no hemos permitido que las cosas vuelvan atrás, gracias. Mi esposa te manda saludos.*

*—Gracias, ¿y qué pasa con los negocios?*

*—Pues igual Juan, batallando. Te acuerdas que te había comentado que las cosas se me hacen muy difíciles, aunque creo que pude haber encontrado una raíz de mis males jeje, bueno ya tú me dirás.*

*—Bien, pues empecemos, ¿cuál es esa raíz que descubriste?*

*—Fíjate que respecto a lo que platicamos la otra vez, sobre algo que me haya ocurrido con este tema en la infancia, me costó trabajo pero me acordé de un acontecimiento que puede ser que se relacione con lo que hoy vivo respecto al tema del dinero y de los negocios.*

*—Cuéntame.*

*—Claro, yo no me acordaba pero mi hermano menor me ayudó a recordar un evento que, ahora que lo pienso y sí, fue muy doloroso, es más ahora que hice memoria y lo recordé, me di cuenta que me dolió y estuve llorando.*

*—¿Qué fue Agustín?*

*—Lo recuerdo de esta manera, mi hermano y yo pedimos permiso para ir a jugar a una unidad deportiva que se encontraba a dos cuadras de la casa, casi siempre que íbamos ahí mi mamá nos daba dinero para que compráramos unas papas cuando regresáramos a casa, ese día se le olvidó darnos el dinero y a nosotros pedirle. Nos fuimos a jugar y al final como era nuestra costumbre, llegamos a la tienda con la*

*señora de las papas y le pedimos que nos diera una bolsa, ya que nos las había dado nos dimos cuenta que no traíamos dinero para pagarlas, entonces mi hermano menor comenzó a llorar porque él quería las papas, yo intentaba explicarle que después regresaríamos, que fuéramos a pedirle dinero a mi mamá; total para no hacerte el cuento largo, un señor que vio a mi hermano llorar, nos sacó de la tienda y nos dijo —oigan escuché que no tienen dinero, les voy a dar para que compren las papas ¿les parece?— Yo todavía no reaccionaba cuando mi hermano había estirado la mano y tomó el dinero, bueno la verdad pensé que no pasaba nada, así le hicimos, las compramos y nos fuimos a la casa.*

*—¿Pero hasta ahí no ha pasado nada?, qué fue lo que vino después.*

*—Al siguiente día, nos fuimos a la escuela mi hermano y yo, todo normal verdad, y bueno ¿por qué no debería de estarlo?, salimos de la escuela, llegamos a casa... (se hace un silencio, grande silencio).*

*—¿Estás bien Agustín? (se repuso y sigue)...*

*—Mi madre me dice —ya sé lo que hiciste— yo aún no reaccionaba y en cuestión de segundos, ya tenía mis manos en la estufa encendida, me las estaba quemando.*

*—¿Qué fue lo que sucedió?*

*—La señora de la tienda le había dicho a mi mamá que nosotros le habíamos robado el dinero con el que le compramos las papas, porque ella se dio cuenta que no traíamos dinero, pero no se enteró cómo lo obtuvimos, así que le comentó a mi mamá que se lo habíamos robado. Mi madre no me dejaba hablar, me jalaba mientras me decía —en mi casa no quiero ladrones— yo le decía, mamá espera deja te explico y ella me contestaba —no quiero saber nada, sólo quiero que no lo vuelvas a hacer—. Después de mucho rato me dejó hablar y le pude explicar, tuvimos que ir con el señor que nos dio el dinero, ya que era un vecino y entonces fue que mi mamá se convenció, cuando se dio cuenta de la verdad, no sabía qué hacer ella, vi cómo su cara se transformó y con voz muy dolida me decía —perdóname hijo— pero bueno creo por lo que hemos hablado, que el daño estaba hecho.*

*—¿Qué conclusiones sacas con todo esto?*

*—Pues no hace falta mucho para darme cuenta que, desde ese momento quedé marcado para toda mi vida, y le empecé a tener mucho miedo al dinero, a partir de ahí cuando mi madre me pedía que le trajera algún mandado, lo hacía con mucho nerviosismo, y conforme fui creciendo, peor. Ahora en mi negocio por miedo a fallar. Me di cuenta que todo eso quedó grabado en mi inconsciente y que ahora me cobra una factura muy alta.*

*Pero bueno también me doy cuenta que yo elijo cómo vivir, y no quiero vivir mal, no quiero vivir con esta loza toda mi vida, así que dime qué sigue.*

*—Sigue la sanación de esa herida, la reinterpretación del pasado, para poder liberarte de él.*

Agustín descubrió algo muy importante, se dio cuenta que cuando su madre lo corrigió de esa forma lo marcó para toda su vida, y claro la forma fue muy violenta y agresiva, de tal manera que él comenzó a tener miedo a todo lo que pudiera llevarlo a situaciones semejantes, fue como si su cerebro tuviera un mecanismo de defensa el cual le impidiera vivir cualquier situación que lo llevara a ese mismo escenario. Así que la forma más sencilla que encuentra el cerebro es no enfrentar aquello que lo pudiera poner en riesgo, dicho de otra manera, a partir de este momento, ni me arriesgo, ni me expongo a sufrir una situación así por dinero.

### **e. Silvia (sobrepeso)... continuación**

*—¿Qué tal Silvia?*

*—Hola*

*—Seguimos con la situación que comentábamos la semana pasada.*

*—¿Cuál fue la reacción de tu familia cuándo empezaste a engordar?*

*—No sé cómo describirla, podría decir que fue grosera, sí así fue; mis hermanos me empezaron a llamar puerca, gorda espantosa, animal, vaca y muchas cosas más.*

*—¿Qué hacías?, ¿le decías a alguien?, ¿lo comentabas con tus padres?*

*—Sí, pero mi padre los apoyaba, me decía, pues tú tienes la culpa, por gorda.*

*—¿Intentabas defenderte de alguna manera?*

*—No, lo único que hacía era irme corriendo a mi cuarto y lloraba.*

*—¿Y eso era todo lo que sucedía?*

*—No, uno de mis tíos, hermano de mi papá, en cuanto podía, me decía que era muy fea, que estaba muy gorda y que eso no me iba a dejar ser alguien importante en la vida.*

*—¿Qué hacías?*

*—Nada, sólo lloraba.*

*—Fue ahí cuando empezaste a comer compulsivamente.*

—Así es, fue en ese momento, era como si no tuviera la forma de responder, así que me decía a mí misma: si no logro adelgazar, entonces me voy a poner peor, al fin a nadie le importo; así fue como todo empezó, yo me puse en un papel de, si me dicen gorda, pues lo van a tener, como queriéndome vengar, para que se les quitara, la verdad tenía mucho coraje.

—Lo hiciste como para desquitarte con ellos; no entiendo cómo te desquitas haciéndote daño, es una muestra de que no te quieres.

—Pues así es, ahora lo empiezo a ver, pero siempre fue para mí una forma de desquite, fue la salida que tuve para defenderme.

—¿Defenderte?

—Sí, lo que pasa que cuando me decían eso y yo intentaba adelgazar me presionaban más, y más cosas me decían, pero cuando yo comía compulsivamente, simplemente se iban molestos, sí enojados, pero me dejaban en paz.

—Así que preferiste seguir comiendo de forma compulsiva como una manera de deshacerte de los demás y con ello de las críticas y los comentarios ofensivos.

—Pues creo que sí, fue la forma de defenderme. No puedo creer cómo es que las personas llegamos a eso, a sacrificarnos creyendo que con eso nos va a ir mejor, que con esa actitud todo va a funcionar o que seremos felices algún día. Hoy caigo en la cuenta que lo único que logré fue hacerme más daño del que incluso ya me hacían los demás.

Silvia en este momento se dio cuenta que la forma como afrontó en su momento su pasado fue una equivocación, ya que comenzó hacerse más daño y por tanto, a fincar su futuro bajo la cárcel y dolor por el sobrepeso. Este punto resulta muy común entre las personas, no sólo las que tienen sobrepeso, sino en aquellas personas que creyendo que se defienden, sólo terminan con más daño. La sensación de sentirse bien por el desquite, confunde a la persona y le hace creer que en realidad gana, cuando sucede todo lo contrario. Silvia tendrá que reaprender, tendrá que darse cuenta que las cosas funcionan de otra manera, que no es con los demás, con los de afuera el problema, sino que es con ella misma.

## **f. Rosa (abuso)... continuación**

—Rosa ¿cómo te fue con la tarea?

—Es difícil recordar.

—Entiendo, sin embargo, si quieres sanar una herida, muchas veces se debe

*tocar a pesar del dolor. Es complicado sanar sin tocar, ¿qué encontraste?*

*—Muchas cosas dolorosas, recuerdo a un tío que me tocaba cuando yo estaba dormida, tocaba mis partes sexuales.*

*—¿Qué hacías?*

*—Sólo me quedaba inmóvil, no hacía nada, no decía nada, en realidad me asustaba.*

*—Cuándo recuerdas eso, ¿qué pensamientos y qué sentimientos experimentas?*

*—Mucha impotencia, frustración, y me viene a la cabeza que soy una mujer sucia, y muy pecadora.*

*—¿Tuviste alguna otra experiencia relacionada con este tipo de situaciones?*

*—Sí, también recuerdo que un día mi hermano también intento abusar de mí, no lo logró, porque me fui corriendo, pero cada vez que lo recuerdo es muy doloroso para mí.*

*—¿Qué más descubriste con el trabajo que te pedí?*

*—Otra situación dolorosa que viví, fue el alcoholismo de mi padre, su alcoholismo fue muy doloroso para mí.*

*—¿Qué sucedía cuando tu padre se alcoholizaba?*

*—Cuando él se alcoholizaba llegaba a casa y peleaba mucho con mi madre, incluso aunque no lo recuerdo con precisión, pero tengo un lejano recuerdo, creo que la golpeaba.*

*—¿Qué hacía tu madre?*

*—Nada, sólo lloraba y soportaba todo lo que le dolía. Algunas veces la recuerdo que iba a buscarme y me abrazaba, pero no me decía nada, ni me explicaba nada, sólo lloraba.*

*—¿Te das cuenta que tu vida ha tenido algunos acontecimientos relacionados con el abuso?, situaciones en las que viviste eventos que no deseabas vivir y fueron impuestos a la fuerza.*

*—No lo había visto así, pero sí me doy cuenta ahora.*

Es evidente que Rosa ha convivido con el abuso, desde el momento en que su tío la toca, pasando por su hermano que intentó hacer lo mismo, tal vez no lo logró, pero no la libera del hecho, que aunque no se consumó, sí invadió su intimidad; y por último, el alcoholismo del padre, el cual la lleva a vivir situaciones que tampoco quiere vivir y sin embargo es forzada a experimentar, esto es muy común con padres alcohólicos, los

hijos prácticamente son forzados a tener experiencias dolorosas y en las cuales no se tiene elección. Todo esto puede ser considerado abusos, ya sea sexuales o de autoridad. Finalmente entonces podemos comprender el por qué ella permite que su esposo la golpee, la humille, le grite; ya que todo esto puede encajar en una situación de abuso, y ella como ha aprendido a vivir así, no sabe cómo resolverlo, a pesar de ser adulto, no sabe qué hacer.

### **Tu historia.**

El propósito de esta parte es que descubras qué son las heridas de la infancia que no se han resuelto, las que te perjudican, más que tu situación actual o personas de tu vida presente. Puedes hacerte algunas preguntas, ¿qué momentos dolorosos viviste entre los 5 y los 10 años de edad?, ¿cuáles son los recuerdos que tienes de tu infancia que se relacionan con los problemas actuales?

---

---

---

## 5. EVENTOS QUE FUERON HACIENDO MÁS PROFUNDA LA HERIDA

Cuando una persona carga con una herida profunda, esta herida no sólo se refleja en esa área, por ejemplo, si tuvo que ver con el dinero, no sólo se verá reflejada en esa área, sino que también tenderá a afectar otras áreas de la persona, en algunos casos se extenderá a toda la vida, y en otras simplemente impactará sólo una parte de su vida. Las personas se desarrollan en sistemas, es más, la persona misma es un sistema, o sea, si algo afecta en su vida, no sólo afectará esa parte, sino que se reflejará en otras partes de su vida. Pongamos un ejemplo, si un hijo es drogadicto en una familia, no sólo afecta al drogadicto y ya, ¿estamos de acuerdo?, sino que esa situación se irá más allá y es posible que afecte a otras personas del sistema familiar; y lo mismo aplica en la persona, por ejemplo, vamos a tomar al mismo drogadicto, esta persona adicta a alguna sustancia u otro medio de adición le afectará no sólo su cuerpo, sino que es posible que salgan afectadas otras áreas de su vida: su economía, su vida social y familiar.

Así que finalmente estas situaciones, van haciendo más profunda y grande la herida en la persona. A nuestros personajes también les pasó ese fenómeno y sufrieron las repercusiones de esa herida.

### a. Victoria (miastenia gravis)... continuación

—*Ahora que hablamos, Victoria de ese momento en el cual se creó la herida, o llegó el aprendizaje, te quiero preguntar si hubo algunas repercusiones en tu vida diaria que fueran reflejo de la herida.*

—*Pues creo que sí Juan, para no hacerte el cuento largo, hoy en día ya no tengo matriz, los médicos me dijeron que tenía un problema y que podíamos intentar algunas formas antes de pensar en sacarla y... ¿te digo una cosa?, les pedí que me la sacaran sin antes intentar otras opciones, recuerdo que los médicos se extrañaron mucho y me rogaban que intentaré algo más antes de la cirugía, pero yo no quise hacer nada, les pedí que me la retiraran. Además no sé si sea parte de lo mismo, pero yo siempre procuré tener novios que ya estaban casados, no quisieran tener hijos o hasta hombres estériles o que ya se había operado para no procrear.*

—*Así como lo cuentas tienen mucho sentido Victoria, parecía como si estuvieras tratando a toda costa de evitar tener un hijo.*

—*Tal cual Juan, así es.*

—*Y es que ¿te digo una cosa? en el inconsciente ya había perdido uno.*

—*Sí, el último novio que tuve y con el que parecía que ya podría casarme, lo*

*engañé para que me terminara.*

## **b. Leopoldo (vacío emocional)... continuación**

*—Además de la herida y la identificación que ya hicimos de ella, ¿hay otras situaciones en las que haya afectado tu problema?*

*— Claro, mis hijas. Las he sobreprotegido, les doy todo lo materialmente posible, no les doy responsabilidades, incluso he tenido muchos problemas con mi esposa, porque ella me dice que debemos educarlas y formarlas con valores, y yo la verdad no me importa lo que hagan, pero que sean felices. Claro que muchas veces cuando me veo pensando así, me doy cuenta que he cometido grandes errores y algunos de ellos ahora que hemos trabajado mi parte infantil lastimada, se me aclara la visión.*

*—Y con tu esposa, ¿alguna situación relacionada con esto, que te des cuenta?*

*—También, como te decía anteriormente he llegado a considerar la opinión de mi esposa como algo que no tiene valor, porque yo voy a decidir qué hago con mis hijas, al mismo tiempo espero que ella me apoye y justo ahí hemos tenido infinidad de problemas, porque cuando ella me dice —hazlo como tú quieras— o no me valida mi opinión, entonces vienen los grandes choques entre ella y yo.*

*Esto ha traído consecuencias sexuales, de economía en mi casa, y por último de infidelidades.*

## **c. Alma (infidelidad)... continuación**

*—Alma, la situación que viviste, ¿ha tenido consecuencias de otra índole?*

*—Pienso que sí, no, no lo pienso, más bien sí. Cuando la situación con mi esposo eran más crítica, yo salía corriendo a comprar cosas para mi persona, zapatos, blusas, relojes y claro muchos de ellos ni siquiera los necesitaba. Sin embargo creo que hay algo aún más grave, mis hijos, me los llevé entre los pies, y me arrepiento mucho, si pudiera regresar el tiempo y tuviera este conocimiento que ahora tengo, seguramente no lo habría hecho. Hubo algunas ocasiones que yo en mi desesperación, iba y les contaba a mis hijos todo lo que sabía, los tomaba como pretexto para sacar mi coraje y mi resentimiento contra mi esposo, pero no me daba cuenta de manera consciente qué hacía. Ahora me doy cuenta que el no saber, no me exime de la responsabilidad, y ahora con mucho dolor te podría decir que tengo a mis hijos muy dañados y lastimados, por un lado, lo que hizo su padre, pero por otro lado, lo que hice yo; ahora que hemos estado trabajando ya no sé qué es lo peor.*

## **d. Agustín (fracaso empresarial)... continuación**

—Agustín ¿en qué otras situaciones has visto que tu herida emocional ha afectado?

—Creo que fundamentalmente en el área empresarial y todo lo que conlleva, inversiones, compras, compromisos con los clientes, que al final me ha representado varios fracasos en mi negocio. O sea no sólo es la parte del dinero, sino todo lo que le rodea.

—¿Tienes las mismas sensaciones con todos esos contextos que con el dinero?

—Pues yo diría que sí, la verdad no sé si algún día podré mejorar, pero lo veo casi imposible, son muchos años y muchas consecuencias las que ya he tenido con esto, ahora que hemos estado trabajando me doy cuenta que mi vida pudo haber sido mejor si me hubiera dado cuenta antes, y eso me deprime, el saber que han pasado 10 o 15 años de mi vida sin una vida mejor y pensar que pudo estar en mis manos, me deja mal... no sé.

—Tranquilo Agustín, todo problema tiene solución y éste lo trabajaremos y con tu voluntad y las estrategias de sanación veremos qué resultados tenemos, esperemos que sean lo que tú esperas.

—Tengo la esperanza de que las cosas salgan bien, sólo que no es fácil aceptar lo que he dejado ir, y menos afrontar las cosas sin miedo.

—Bien, seguiremos trabajando.

### **e. Silvia (sobre peso)... continuación**

—Y bien, todo este tiempo que has vivido así, ¿ha tenido repercusiones en otros aspectos de tu vida?

—Sí, claro Juan, pues ya imaginarás, con mi sobrepeso y mi baja autoestima, no tardaron mis relaciones sociales a sufrir las repercusiones, pero por supuesto la relación que más sufrió fue la que tenía con mi marido. Empezaron a venirse abajo situaciones como la sexualidad, la intimidad entre los dos, las salidas a pasear, los romanticismos, las atenciones y por último el amor. Nunca pensé que mi situación física pudiera tener esos efectos tan devastadores.

—Bueno Silvia, lo que pasa cuando algo no está bien en nuestras vidas, termina afectando muchas veces, no sólo esa parte sino muchas áreas.

—Tienes razón, fijate que tenía muchos años que no quería verme al espejo, ya que algún día dije, sólo me veré del cuello hacia arriba, no quería enfrentarme, no quería saber de mí, fue como si me negara.

—Entonces estás mejor.

—Síiiii, yo pensé que estaba peor, porque a partir que decidí verme completa comencé a sufrir más.

—No Silvia, al contrario, antes no querías verte y ahora sí, antes no sabías quién eras, qué eras, qué tenías, en dónde tenías que trabajar; pero ahora que empezaste a verte, comienzas el camino de la sanación mental y física.

—Tienes razón, lo tomaré como una oportunidad para seguir adelante.

—Exactamente, sigamos con el proceso.

## **f. Rosa (abuso)...continuación**

—Hola Rosa, respecto a lo que hablamos hace días, tienes algo que decir.

—Sí, ya ves que me pediste que me fijara si este problema que tengo había repercutido en otros sentidos. Estuve pensando y encontré dos situaciones, la primera es que cuando estoy en una situación difícil que tengo que enfrentar, me empiezan a salir alergias, ya me habían dicho que eran nerviosas, mi doctor me dijo que estaba somatizando, pero no le quise hacer caso, porque yo estaba convencida que el problema era de otra índole. Por otro lado, descubrí que no sólo con mi esposo me pasa el que no pueda poner límites, sino la verdad creo que me pasa con todo mundo; el otro día un papá de un alumno de la escuela en donde yo tengo a mis hijos se me quedaba viendo de manera muy fea, me volteaba a ver la zona de las piernas y el pecho, lo voltee a ver a los ojos a ver si le daba pena, pero me miró a los ojos y al contrario fue como si le hubiera dado permiso.

—¿Qué sentiste?

—Creo que volví a tener las sensaciones que tenía antes, sentí como si este hombre abusara de mí, porque por más que yo le hacía ver que me incomodaba, él seguía sin importarle.

—Tal vez se dio cuenta que lo podía hacer.

—No entiendo.

—Sí, las personas “huelen” cuando alguien es vulnerable y entonces se aprovechan. Porque aun la persona que está enferma, no se aprovecha de todos, sabe quién es el más vulnerable.

—¿Es por eso que me sigue pasando esto con las personas?

—Así es, si te das cuenta sólo lo volteaste a ver, pero no le dijiste nada, eso es posiblemente una reacción infantil, lo ideal hubiera sido que lo hablaras, o que te fueras del lugar, pero como muchos niños te quedaste paralizada.

—Sí, como muchas veces en mi vida.

— *Ése es el punto a trabajar.*

## **Tu historia.**

Aquí es importante que escribas qué repercusiones has tenido en tu vida, a partir de esos eventos dolorosos, qué otras situaciones te han dolido, qué problemas has tenido además de esos eventos, esto con el fin que te des cuenta que de alguna manera en el fondo se relacionan.

---

---

---

## 6. COMPRENSIÓN, REESTRUCTURACIÓN Y SANACIÓN DEL PASADO

En este apartado no pondré los diálogos con los pacientes, primero porque implicó en algunos casos un tiempo largo y segundo porque justo aquí es donde se desarrolla la mayor parte del proceso y en ese sentido, los procesos de cada quien son diferentes. Pero lo que sí puedo decir y que finalmente es lo más importante, es que, la clave de toda sanación, lo mencioné anteriormente, es la comprensión, este es el paso fundamental. A partir de ahí todas las demás cosas se desprenden, actitudes sanas, conductas funcionales, emociones equilibradas, pensamientos positivos; ahora que, es importante mencionar que este paso no es sencillo, de hecho en mi experiencia persona aquí es donde se dividen las personas que sí sanaron y las que se quedaron en el camino de sufrimiento y desesperanza, es el parteaguas, es el ápice donde se sostienen todos los cambios. He tenido la oportunidad de trabajar este proyecto con muchas personas, y he visto como les cuesta este paso, parecería como si quisieran seguir estancadas, sufriendo toda la vida, como si no quisieran sanar, es como si quisieran seguir atados a su pasado, y me queda claro que no, pero su misma conciencia, sus mismos temores, no les ayudan; están tan acostumbrados a vivir mal, que no quieren experimentar una nueva forma de vida, aunque esto signifique la esperanza de una vida mejor.

No existe un mayor ejemplo de esto que el de Jesús mismo. Cuando fue crucificado, su postura fue *perdónalos porque no saben lo que hacen*, una persona sana y por lo tanto adulta, no permite que entre basura a su mente y su corazón, justo para no contaminar su vida. Jesús no deja de ver el problema, mucho ojo aquí, Él deja en claro que ve las cosas de manera asertiva, ve el problema, pero se centra en decir que aquellos que lo están crucificando no saben lo que hacen, de tal manera que no se pone como víctima sino como alguien que está solucionando algo importante, es justo esto, lo que permite llegar a su objetivo, la salvación y sanación de las personas. Así tendría que ser tu postura de ahora en adelante, cuando alguien intente hacerte daño, podrás ver el daño, pero éste no te alcanzará de manera significativa emocionalmente hablando. Ésa es la postura ideal porque puedes solucionar, sin que te sientas lastimada, estarás más fuerte para hacerlo.

Ya que se ha dado la comprensión, entonces viene toda la reestructuración de los aprendizajes, de las experiencias, de la historia personal; y es que como lo mencionamos antes, no es lo que sucedió lo que realmente te lastimó, sino la forma como lo interpretaste, de tal manera que al darle una nueva interpretación, entonces vienen nuevos significados y nueva vida. Y cuando se llega ahí, entonces sabemos que estamos sanos.

## **Tu historia.**

Ésta es la parte más complicada, intenta escribir desde la postura que tienes hoy en día, como adulto, como persona madura, “cómo comprenderías lo que te sucedió”, con palabras adultas, inteligentes, libres, pero sobre todo comprensivas. Desde el momento que veas las situaciones con otros ojos, tu vida cambiará.

---

---

---

## 7. EVIDENCIAS DE UNA HERIDA SANA

Y ¿existe una forma de saber que sane mi herida emocional?, ¿una forma de darme cuenta que estoy en otra circunstancia de vida? ¡Claro!, las percepciones y la forma de experimentar son distintas.

A continuación te pondré lo que cada una de las personas que vivieron este proceso dijeron al final, claro lo trataremos de forma resumida.

### a. Victoria (miastenia gravis)... continuación

*Lo que podría decir hoy Juan, es que toda mi vida estuve dañada por la culpa, eso me tuvo presa de sentimientos dañinos, de pensamientos enfermizos y de actitudes insanas. Siempre pensé que la vida era así, creí que no había otra forma de vivir, pero ahora me doy cuenta que eso era algo que yo misma me cree, algo que no me correspondía y decidí cargarlo porque no supe qué hacer, por supuesto no me culpo porque era muy pequeña, pero también me hago responsable porque nadie me dijo que tenía que tomar esa carga, lo hice por decisión propia. Sin embargo, tengo un gran aprendizaje, a partir de hoy ya no viviré con culpa, dejaré de lado el dolor que siempre tuve y aceptaré sólo lo que me corresponde.*

### b. Leopoldo (vacío emocional)... continuación

*Me doy cuenta Doc, ahora pude entender que ese vacío que yo sentía era por la ausencia de mi padre, y que eso me llevaba a necesitar el reconocimiento sobre todo de mi esposa, pero veo las cosas distintas, es más ya no necesito el reconocimiento de mi esposa, ni de nadie; he comenzado hacer las cosas por mí mismo y eso me da la oportunidad de levantarme todos los días motivado, con ganas de vivir, eso era lo que me deprimía y no me ayudaba a valorarme, el que sólo trabajaba por los demás y para recibir reconocimiento, en algunas ocasiones lo recibía pero no era suficiente me seguía sintiendo mal, pero ya no, ahora me siento yo, como tú decías, un adulto.*

### c. Alma (infidelidad)... continuación

*La falta de límites en mi vida me provocó muchos miedos y sentimientos de ira y coraje. Me doy cuenta, primero que la responsabilidad de cómo me siento es mía, y de eso no voy a culpar a nadie, segundo que lo que la otra persona hace no es mi responsabilidad; pero también me doy cuenta que la relación o el tipo de relación que tengo depende en una medida importante de mí. Ahora sé que debo poner límites, que si yo estoy bien puedo elegir bien, que de mí depende mi bienestar y que si la otra persona quiere estar conmigo, lo hará bajo una serie de negociaciones en V. Sanación del niño interior las que los dos nos sintamos bien. Ahora me quiero más, tengo una mejor autoestima.*

#### **d. Agustín (fracaso empresarial)... continuación**

*Qué te puedo decir Juan, me cuesta creer cómo la familia te impacta de tal manera que podemos arrastrar toda la vida los prejuicios de los actos equivocados. Pero bueno, con el pasado no se puede hacer nada, sólo tengo mi presente y con él pienso ahora seguir adelante, me siento más ligero, como si me hubiera quitado un gran peso de encima, algo que me estorbaba, confío en que voy hacer las cosas mejor, es más, te diré que he empezado hacer mejores tratos en mi trabajo y tengo menos miedo, y cada vez será mejor. Comprendo que aunque mi madre se equivocó al actuar así, debo perdonar y seguir adelante.*

#### **e. Silvia (sobrepeso)... continuación**

*Estoy mucho mejor, no me daba cuenta de todo lo que estaba escondiendo en mi inconsciente, todo el rencor que guardé con mi familia, fue muy triste cuando entendí que lo único que lograba desquitándome según yo, no era otra cosa que perjudicarme a mí misma. Ahora te podría decir que me quiero, que me estimo y me valoro, pido a los demás lo que necesito, porque hasta eso me daba trabajo, como que consideraba que no era digna de pedir nada aunque fuera algo justo, así que además de ofenderme y maltratarme yo misma, me menospreciaba. Las cosas ya no son iguales, soy distinta y quiero seguir así, he empezado a bajar de peso.*

#### **f. Rosa (abuso)... continuación**

*Ya no, ya no puedo permitir que los demás me lastimen y se aprovechen de mí, no quiero lastimar a nadie, no quiero vengarme de nadie, pero sí quiero que las otras personas no se aprovechen, no abusen de mí. He decidido vivir diferente, ya no puedo ser la misma, es más, ¡ya no soy la misma!, trabajé mi niña temerosa y ahora está protegida por la Rosa adulta, pienso que es una lástima que haya perdido un hermoso tiempo de mi vida, pero también entiendo que sería peor si me revolcara en mis recuerdos, así que estoy decidida a ser diferente, pero sobre todo, a estar sana.*

#### **Tu historia.**

Escribe tu experiencia, habla sobre lo que pudiste hacer, no necesariamente tu vida tuvo que cambiar completamente, pero posiblemente sí una parte de ti, y si crees que no ha cambiado nada, espera unos días y te darás cuenta que algún movimiento tuvo tu vida, casi es imposible que no suceda así, a menos que tú no lo quieras.

---

---

---

**VI**

**Nueva vida**

---

Cuando hemos terminado algún proceso de sanación interior, les digo a mis pacientes, *su herida está sana, pero tu inconsciente aún no lo sabe, está acostumbrado a actuar como siempre, ayúdale a darse cuenta que ya no es necesario que siga protegiendo su herida, ¡pues ésta ya ha sanado!*

Si has sanado, tienes que actuar como tal, no te dejes vencer, no permitas que las cosas sigan su curso normal, actúa diferente ahora es posible, sólo pon un poco de voluntad. Quiero compartir contigo, antes de concluir, la carta que una persona que asistió a uno de mis talleres me envió.

*Buenas noches Juan.*

*Soy bendecida y estoy muy feliz. Dios pone ángeles en el mundo para ayudarnos, le pedí desde hace mucho tiempo a Jesús que me diera la oportunidad de cambiar porque NO me gusta como soy cuando se me mete el enemigo, cuando tengo emociones negativas. Yo no puedo pero Jesús sí puede y me llevó a tu taller.*

*¡¡¡Gracias!!! Por permitirme ese regalo y poder sanar, ser feliz y hacer feliz. Su taller es excelente y apenas empieza lo bueno. Ojalá pudieran asistir los que se van a casar, talleres como el tuyo para llegar al matrimonio sin costales y poder prevenir daños a la familia evitando divorcios y heridas a nuestros seres más queridos y a los demás, empezando por uno mismo.*

*Me están cayendo muchísimos “veintes”. De niña no pude hablar, no podía defenderme, no sabía.*

*Pasado = pasado*

*Hubiera = no existe*

*Presente = sí existe.*

*Por eso me hago responsable y se que no puedo cambiar a mis papás ni a los demás, pero, yo sí puedo cambiar con la ayuda de Dios.*

*GRACIAS por tan bella labor. Pido al Padre que la Bendita Sangre de Jesús bendiga y te proteja al igual a tu familia.*

Ella aún estaba en el proceso de cambio y de sanación pero dice palabras que quiero rescatar, porque reflejan a la persona que lucha, que camina, que se esfuerza; y no a los que desisten, a los que desfallecen, a los que no tienen esperanza, al contrario, ella tiene mucha esperanza y seguramente eso le ayudará más que otra cosa, a encontrar su sanación.

*Primero*, rescato su actitud, es *agradecida*, aún no ha sucedido lo que ella necesita y ya agradece, ¡qué maravilla!, ya tiene la mitad ganada.

*Segundo*, tiene fe, la persona que tiene fe puede mover montañas, ya no se diga sanar heridas, es más difícil mover una montaña que sanar, así que esta actitud es indispensable para salir adelante sobre cualquier situación.

*Tercero*, está abierta, tiene un corazón dispuesto, dice que se está dando cuenta de muchas cosas, así es, se debe caminar con los ojos abiertos.

Estas tres actitudes son básicas para sanar, pero no sólo en el momento de la curación, también son necesarias después, cuando se está viviendo una vida nueva; es más, si quieres no volver a estar en la situación que estabas es importante que no falte ninguna de ellas.