

Metanoia.

Unidad 3:

Niño Interior.



METANOIA

LUJÁN LIZASO Y JORGE LIZASO



ÍNDICE

Niño interior	4
¿Desde cuándo nace nuestro ego?	4
La inocencia del terapeuta	5
¿Cómo la inocencia te va ayudar?	5
Encontrar la sombra	5
¿Cómo encontrar la sombra en el consultante?	6
Heridas del niño interior	6
El don del dolor	7
¿Cómo activar el don y sanar la herida?	7
Ejemplo:	8
Las 5 heridas	9
Herida de rechazo	9
Resiliencia del rechazo	10
Herida de abandono	11
Resiliencia del abandono	12
Herida de injusticia	12
Resiliencia de la injusticia	13
Herida de traicion	14
Resiliencia de la traición	14
Herida de humillación	15
Resiliencia de la humillación	15
¿Cómo se activan las heridas?	16



Dedicado a todas las almas que eligen recordar.



Unidad 3

Metanoia

Niño interior

Todos tenemos un ego. El ego es el sistema de creencias basado en la separación, en el ataque, en la defensa y en hacer cosas para que nos quieran o parezcamos suficientes a los ojos de los demás.

El ego busca ayudarnos, lejos de lastimarnos, puede ser nuestro aliado. Pero cuando nuestro ego no recibe educación puede convertirse en un verdadero monstruo que nos lastima, nos oprime y nos limita.

Nuestro ego está diseñado para protegernos y esta protección nos destroza.

¿Desde cuándo nace nuestro ego?

Desde que nos sentimos por primera vez desconectados del amor de mamá y papá, empezamos a diseñar estrategias adecuadas para recibir el amor que tanto queremos, la atención que tanto necesitamos y la seguridad que nos devuelve un poco de certeza en momentos de devastación.

El pilar fundamental en el que se basa el ego es en la separación y en la falta de amor. El ego dice: estás solo, desamparado y no sos amado ni sos suficiente. Este estado mental provocaría un suicidio colectivo y es el núcleo central de la destructividad, la enfermedad, la miseria, el sufrimiento y el hartazgo al que está sometida toda la humanidad.

¿Qué hace el ego entonces? Nos protege. Es un mecanismo específicamente diseñado para satisfacer nuestras necesidades.

Si no sos amado, yo voy a hacer que los demás te amen. ¿Cómo? Censurando aspectos de vos que sean inqueribles, anulando tu libertad al extremo, volviéndote obediente y complaciente.

Si no sos suficiente yo voy a hacer que lo parezcas. ¿Cómo? Voy a ayudarte a diseñar una máscara donde aparentas que sos extraordinario y maravilloso, cuando en realidad sos repulsivo y



digno de todo rechazo. Si te sentís inseguro y desprotegido, yo voy a enseñarte a obtener seguridad. ¿Cómo? Controlando a los demás, limitándolos o, de alguna manera, controlándote y haciendo todo lo que quieren los demás para que estés tranquilo.

Esto es lo que comúnmente se conoce como “entregarle el alma al diablo” y todos lo hemos hecho. Lo difícil es entregarle nuestro diablo al alma, eso es precisamente lo que hacemos en METANOIA.

Estos mecanismos y estrategias, para parecer suficientes, implican prostituirnos emocionalmente, perder nuestra soberanía y libertad. Nadie tiene la culpa de esto, nunca jamás nadie puede hacerme esto, ni tampoco es mi culpa haberlo hecho, pero sí es mi responsabilidad hacerme cargo de desaprender todos estos mecanismos para volver a ser quien quiero ser, con autoridad y respeto por mi ser sagrado.

La inocencia del terapeuta

Como terapeuta vas a escuchar muchísimas estrategias, la clave, como siempre, está en no juzgar al consultante y mirarlo con la inocencia necesaria. Es lógico y claro que nunca vas a poder ayudar a nadie a trascender sus estrategias egoístas mientras vos no hayas trascendido las tuyas. El mérito y lo que lo vuelve fácil es que vos sabés detectar la traición a tu ser enseguida porque ya estás trabajada, entonces vas a detectar la traición en el otro enseguida.

¿Cómo la inocencia te va ayudar?

La inocencia te permite entender desde dónde el consultante hace lo que hace. Recordemos una vez más que solo hay dos formas de hacer las cosas: **desde el amor o desde el miedo**.

Cuando hacemos las cosas para que nos quieran, para que no se vayan, para que se queden, para que nos valoren, para que nos prioricen, estamos ante una herida de la infancia, una máscara y una sombra atroz.

Cuando hacemos las cosas para dar, para ser, para expresarnos, para brillar, para destacarnos es una decisión de libertad no de prisión, traición, humillación, rechazo o abandono.

Tu responsabilidad es enseñarle al consultante que **todas** estas estrategias, además de ser nocivas y brutalmente destructivas, sólo son formas de prisión perpetua, que no le sirven más que para condenarse a sí mismo a repetir toda la vida el mismo dolor.

Además tenés que enseñarle que la responsabilidad es lo que va ayudarlo a trascender este dolor que se está provocando a sí mismo cada vez que busca afuera aquello que no se da adentro.

Encontrar la sombra

Proyectamos siempre nuestra sombra en general y en particular proyectamos la sombra de nuestra herida en los demás.



Alejandro Jodorowsky dice que estamos irresistiblemente atraídos por aquellas personas que van a traernos los problemas necesarios para nuestra propia evolución, y así es.

Parejas, amigos, compañeros de trabajo, jefes, hijos, familiares y personas lo suficientemente cercanas amadas e importantes para nosotros van a ser las responsables de mostrarnos donde duele. Lo harán hiriéndonos. Haciendo eso que precisamente nos lastima, nos limita y nos humilla. Cada uno va a tomar los papeles necesarios para que nosotros nos paremos ante el mismo evento de la misma manera que nos parábamos cuando teníamos 4 años.

Esto lejos de ser un acto de destrucción, es motivado por el amor. Sólo las almas que más se aman aceptan mostrar sus peores sombras.

¿Cómo encontrar la sombra en el consultante?

Encontrar la sombra en el consultante es de las cosas más fáciles: el paciente mismo te la revela acusando a los demás. Es fundamental que vos como terapeuta puedas aprender a leer qué está proyectando el paciente, la forma en la que lo lográs es observando qué está proyectando.

Por supuesto, esto puede ser real o una alucinación del paciente, lo importante es entender el para qué está viviendo esa alucinación o esa secuencia dolorosa.

Esto es especialmente fácil porque muchos egos sienten fascinación al condenar y culpabilizar a los demás. Precisamente esa es la manera en la que lo desarmás. Vas a pedirle al consultante que se explaye y que proyecte todos sus juicios de valor, especialmente los juicios despectivos y de rechazo.

Una vez que se haya purgado completamente de sus sentimientos vamos a poder detectar qué heridas tiene. Pero, fundamentalmente, entender qué tiene que aprender y qué debe de cambiar, él mismo nos lo dará cuando le preguntemos qué necesita hacer la persona con la que tanto conflictúa, eso es precisamente lo que el consultante tiene que incorporar.

Heridas del niño interior

Existen 5 heridas que nos van carcomiendo. En realidad hay varias más pero pueden calificar y entrar en estas 5 categorías.

Todos podemos tener las 5 heridas, pero hay ciertos rasgos muy característicos o que van a marcar enteramente nuestra vida. Siempre va a ser la misma proyección, siempre es la misma historia con escenarios y personajes distintos.

Por lo general tenemos un sólo problema, el mismo repitiéndose en nuestra vida desde que tenemos 5 años. Pero, ¿para qué se repite?, ¿Por qué me pasa esto a mí?. Tu consultante no va a parar de preguntárselo. Repetimos la misma historia para poder liberarnos, no condenarnos. Para poder cambiar, no para culpar a los demás y permanecer igual. Vivimos la misma historia porque hay algo que tenemos que responsabilizarnos y no queremos.



Es importante entender que cuando se trata de heridas de la infancia en particular, a pesar de que cambies de persona, pareja, trabajo y jefe, siempre las repetís, en tanto y en cuanto, sigas herido. De la misma forma cuando ayudás a la persona a trascender este dolor, la persona cambia radicalmente su vida, empieza a tener nuevos y mejores problemas. Literalmente de la misma forma que esa herida nos comía toda la vida, nos libera y fortalece toda la vida después.

El don del dolor

Cada herida tiene un don y tiene un regalo que ofrecer. Va a depender de cada caso en particular y de cada necesidad que tenga el consultante, como regla general, cada herida nos enseña justamente lo que no está: en la traición aprendemos lealtad, en la injusticia a darle a cada quien lo que corresponde, en la humillación orgullo y, en el abandono la presencia incondicional. Sin embargo, esto no es categórico pero puede servirte de guía.

El propósito de que hagas METANOIA es que puedas ayudar al consultante a encontrar ese don y esa razón por la que vivió todo esto, ese aprendizaje vital que nos modifica todo como persona. Siempre que lo encontramos sentimos paz, libertad y una emoción inmensa, si el consultante no expresa un placer descomunal, difícilmente encontraste el sentido de esa herida.

La herida que trae nuestra alma siempre es una zona de gran resistencia. Entendamos que todo nuestro ego está diseñado precisamente para protegernos de esa herida y para que huyamos del dolor que representa.

Es entonces que vamos atrayendo vivencias y experiencias que terminan por “justificar” el dolor que ya arrastramos. Este dolor, una vez activo, es demoledor, desgarrador e insoportable. Es precisamente el dolor que despierta al alma a buscar más allá de sí misma y a replantearse una nueva y mejor forma de vivir.

Son ustedes, en su labor de terapeutas, quienes más heridas tienen que ayudar a sanar a los demás, porque precisamente se han sanado a sí mismos. Una vez que nosotros sanamos nuestras heridas, automáticamente activamos dones y formas maravillosas de sanar a los demás.

Es necesario que entendamos nosotros y nuestros consultantes que hemos elegido encarnar para sanar ciertas heridas. Que este dolor tan desgarrador nos abre a nuestro propósito de vida, a aquello que es meritorio en nosotros lo suficientemente para que lo demos a los demás. Mirar el dolor y descargarlo sin asumir la responsabilidad de activar el don que está detrás es peligroso y una pérdida de tiempo.

¿Cómo activar el don y sanar la herida?

Además de que la persona entre en contacto con lo más profundo de su dolor y lo pueda expresar es necesario otra parte: **el perdón**.



Durante mi formación como terapeuta veía mil técnicas que implican que las personas pataleen y expresen a viva voz el dolor que las comía por dentro. Esto es muy liberador, pero insuficiente a mi modo de ver, esto no impedía que volvieran las mismas experiencias. Otros hablaban de tomar consciencia y que con eso era más que suficiente y, si bien es muy liberador entender que somos nosotros los creadores de nuestro destino, por lo general las personas quedaban con ¿y ahora qué?.

El factor diferencial que hago en METANOIA, con respeto a todos los grandes maestros que me han asistido en mi camino evolutivo y, con todo mi honor en ellos, es el siguiente: El consultante además de tomar consciencia, además de liberar al árbol, además de expresar el dolor que lo come por dentro desde la infancia, necesita **responsabilizarse**.

¿Qué significa responsabilizarse? Que su vida sea una expresión de la lección aprendida. Que cada pensamiento, cada sentimiento y cada acción sea una plena expresión de la coherencia de quien ha decidido ser, a pesar de los miedos, a pesar de las limitaciones y a pesar de lo que nos parece imposible.

Ejemplo:

Veamos por ejemplo la tan común herida de traición.

Consultante que viene viviendo secuencias dolorosísimas con respecto a la “traición”. Su primer matrimonio termina precisamente por repetidas traiciones de las cuales fue víctima. Rehace su vida con una mujer muy fiel, esta persona ahora le es infiel a su mujer. Crece y se desarrolla en su carrera profesional. Forma un grupo de trabajo extraordinario, pero su mejor amigo, “hermano del alma”, lo traiciona vilmente.

Esta persona se separa de su mujer y la acusa frente a sus hijas y a todo el mundo de estafadora y ladrona, ella también lo había traicionado. Sigue adelante con su vida y sus hijas también empiezan a traicionarlo por temas financieros.

¿Cómo se llama la historia? Tengo una herida de traición descomunal.

Ustedes como terapeutas en este caso, es fundamental que miren:

1. Memorias donde hay traiciones en el árbol o de qué formas esta persona al realizarse ha traicionado a su linaje.
2. Ir al momento de la primera traición con el progenitor adecuado.
3. Expresar ese dolor.
4. Encontrar el miedo, núcleo principal del dolor.
5. Que esta persona reconozca cada pensamiento, cada acción y cada sentimiento donde se traicione y qué necesidad está satisfaciendo, es decir, ¿para que me traiciono?.
6. Reemplazar las necesidades que cubre con nuevas acciones concretas específicas y medibles más leales, nobles, íntegras y respetuosas.
7. Probarlo y ver que supera exitosamente la prueba, que esta persona sea una viva expresión de su propósito de encarnación.

Mientras la persona no se haga cargo de que ella misma es exactamente igual de aquello que tanto se queja afuera, es decir, mientras no se responsabilice de su propia oscuridad y de cómo esto está manejando literalmente su vida, no hay cambio posible.



De hecho, va a involucionar. Va a creer erróneamente que la lección es mejor quedarse solo, o pobre para que no lo estafen. O bien, creer que hay algo malo en el que no puede detectar a tiempo a los traidores. O de alguna manera terminar destruyéndose la vida completamente

Ahora bien, ¿qué dones nos da la herida del alma?

A veces nos da una tremenda capacidad de empatía, otras veces nos exige ser honestos con nosotros mismos y con los demás a cualquier precio. A veces nuestra herida nos enseña a curar a los demás, o también a permitirnos irnos en el momento más justo y perfecto para nuestra alma de esta dimensión.

Sea lo que fuera, podés preguntarle a esta persona ¿cuál es el sueño de esta persona? ¿Qué es lo que tanto anhela? ¿Que le dejen de mentir? ¿Que le sean leal? ¿Que sean justos con él? ¿Que lo respeten?

Una vez que la persona te haya confesado todo lo que anhela, responsabilízala a ella de dárselo.

¿En qué áreas te estas mintiendo?

¿Dónde te estás siendo desleal y necesitás serte fiel?

¿Qué necesitás hacer/dejar de hacer para darte lo que te corresponde?

Exigirles acciones concretas, simples y medibles para que puedas chequear que está accionando en coherencia.

Nuestra herida, sea como sea, siempre nos conecta con nuestra verdadera esencia, con nuestra autenticidad y nuestra alegría de vivir, cuando estamos en paz con este dolor y dejamos de hacer malabares para taparlo realmente podemos vivir una vida nueva, feliz y menos egoísta.

Las 5 heridas

Herida de rechazo

- **Despertar de la herida:** en general, es el progenitor del mismo sexo y se da desde el momento de la concepción hasta el primer año. “No deseo a este hijo”, “deseaba que fuera varón y nació mujer”, “no estaba lista para ser madre, y me lamenté todo el embarazo, pero cuando nació lo amé profundamente”.
- **Máscara:** huidizo, cobardía, irresponsabilidad.
- **Su gran miedo:** no ser amados.
- **Comportamientos comunes:**
 - Se odia a sí mismo. Siente un profundo rechazo y vergüenza por la persona que es. Se ve monstruoso o merecedor de odio.
 - Rechaza frecuentemente a los demás, u odia a otras personas. Precisamente aquellas que se atreven a expresar todo lo que esta persona reprime constantemente. Es el típico hater de redes sociales, o aquel que organiza hogueras para humillar a los demás.



- Tiende a tener miedo de aquello que él mismo le hace a los demás.
- Se siente aislado por los demás e incomprendido. Muchas veces se siente superior y ve en los demás a chimpancés tratando de relacionarse, otras veces se siente especialmente inferior y se cree la víctima del mundo.
- Es experto en evitar la realidad. Alcohol, negación, drogas, viajes astrales, espiritualidad, meditación, sea lo que fuera que le impida mirar la sombra y oscuridad de los demás.
- Es feliz en la soledad, la prefiere antes que la compañía porque se siente más “tranquilo”.
- Tiene una gran imaginación que usa destructivamente para crear películas donde lo rechazan y no lo eligen.
- “No soy la elegida” es el lema principal.
- “Quiero desaparecer” tiende a ser un resentir muy frecuente, o bien, “mejor si muriera, mejor si no existiera, si me hubiese muerto todo estaría mejor”.
- Constante sensación de ser un problema, de no merecer la vida y de tener que hacer “cosas para ganarse la vida”.
- Tiende a fantasear con la idea de suicidio.
- Se disculpa por todo, casi por respirar y existir.
- Muchas veces desarrolla la máscara de servicial de forma tal que merece la vida, sí y sólo sí, se sacrifica en extremo por los demás.
- No se compromete realmente con nada en la vida, ante la primer dificultad cambia de pareja, de trabajo, de ciudad y, si pudiera, de planeta, no se enfrenta a sus miedos y monstruos sino que se evade.

Resiliencia del rechazo

¿Qué podemos aprender del rechazo?

En mi experiencia, la herida de rechazo se da durante el embarazo cuando no somos bienvenidos al mundo, o bien, cuando mamá tiene muchas memorias de no tener hijos. La forma de detectar esto es muy simple: mirar a los ojos al consultante y preguntárselo, por lo general el consultante siempre supo esa verdad.

También es importante preguntar acerca de su parto, si hubieron dificultades, o bien, si mamá lo amamantaba, esos suelen ser buenos indicios para entender si hay o no programas.

El núcleo fundamental sobre el cual esta herida se construye y termina en forma de monstruo es la permanente sensación de ser un problema, seguido de una brillante solución: morir.

No estoy hablando de sentir que hay algo malo en mí y que debería mejorarlo, sino que estoy yendo a lo más profundo de nuestra oscuridad: yo soy el problema, yo soy la carga, yo soy aquel que trae amargura, depresión y desolación. Sin mí habría alegría, felicidad y bienestar. Prefiero desaparecer.

Es así como poquito a poco se siembra la semilla de suicidio en nosotros que se expresa en cuestiones de auto-castigo, auto-destrucción y muerte en vida.

¿Cuál puede ser el regalo de sentirnos así? Precisamente eso: ser un regalo de la vida y hacer de la vida un regalo.



Esto implica mirar cada hábito, cada pensamiento y cada evento doloroso como un milagro porque nosotros somos ese milagro. Implica vivir cada día de mi vida como si fuera un regalo para mí y elegir ser yo un regalo en la vida de las demás personas, sirviendo, contribuyendo y brillando fuertísimo con mi propia luz.

Por supuesto las personas con herida de rechazo tienen creencias rancias y altamente tóxicas donde piensan que su existencia es un castigo y esta vida en lugar de bendecirlos es su sentencia.

Mirar cada sombra, cada dolor y cada creencia oscura para convertirnos en honradores de vida es necesario en las personas con herida de rechazo.

Otra lección que puede darnos esta herida es una capacidad de aceptación y transformación extraordinaria. Las personas con esta herida siempre están cerca de la muerte y tienen una capacidad de ser extraordinarias terapeutas.

En principio, este don se da por el coraje y la responsabilidad de mirar hasta el agujero más oscuro y escondido de nuestros profundos miedos y, en segundo lugar, para asignarles un propósito de curación, de sanación.

El deseo de rechazar y huir se convierte en el deseo de mirar y curar, de sanar y bendecir cada herida que la mayoría del mundo elige tapar y sepultar.

Herida de abandono

- **Despertar de la herida:** desde el primer año hasta los 3. Padre del sexo opuesto. Mis padres se desconectan de mí y me dejan solo, no cuento con su amor, su ayuda o su apoyo.
- **Máscara:** dependencia emocional
- **Su gran miedo:** la soledad
- **Comportamientos comunes:**
 - Constante sensación de ser insuficiente. “No alcanza lo que soy, me esforzaré para compensarlo”.
 - No soy feliz pero tengo marido. Antes muerta que sola.
 - Personas que toleran lo insoportable antes que separarse.
 - Angustia total en la soledad.
 - Provoca dramas y enfermedades inconscientemente para dar lastima y recibir compañía.
 - Se prostituye emocionalmente para conseguir lo que tiene, siempre está “negociando” lo innegociable y su propia dignidad en el proceso.
 - Incapacidad de poner límites, de decir no, de plantarse. Tiene pánico a ser dejado si hace eso por lo que tolera abusos emocionales, psíquicos y sexuales.
 - Carácter sumiso y complaciente, siempre motivado desde el miedo y nunca desde el amor.
 - Tiende a ser extra dramático para victimizarse y provocar lástima en su pareja para que se quede junto a él.
 - Carácter débil, incapacidad de autoafirmar lo que quiere, cómo lo quiere, siempre cede.
 - Cuando están en pareja, tienden a volcar toda su atención y protagonismo en su pareja.



- Conservan altas expectativas de forma tal que sean irreales y nunca alcancen lo que sueñan.

Resiliencia del abandono

¿Qué nos puede enseñar esta herida? El don más supremo que nos da el abandono es la capacidad de ponernos nosotros mismos primero y darnos nuestras propias necesidades sin depender de los demás. La autonomía e independencia emocional es ese gran regalo que nos enseña el abandono.

Para esto va a ser necesario crecer y convertirnos en adultos emocionales en lugar de simples víctimas, mirar como nos desechamos a nosotros mismos, desarrollar la resistencia y carácter necesarios para ser auténticos sin necesidad de complacer y sin miedo a confrontar.

El abandono me causa tanto dolor, me destroza tanto estar esperando que los demás me quieran y ver cómo permanentemente fracasan en ese intento, tarde o temprano me obliga a darme el amor que tanto espero de los demás, me obliga a hacerme cargo de mí para sacar mi mejor versión en lugar de echarme al olvido y tratar de sacar la mejor versión de otro.

Es por esto que la adultez nos va a exigir madurez, capacidad de ser nuestras propias madres, padres y parejas. Capacidad de luchar, conquistar cada sueño y meta que tengamos, fundamentalmente, desarrollar un compromiso inquebrantable con nosotros mismos y nuestra mejor versión.

A las personas con esta herida me gusta preguntarles: ¿cada cosa que hacés en tu día, te acerca a tu mejor versión, o te estás abandonando a vos misma?

Estas personas necesitan esta disciplina más que ninguna y asumir la responsabilidad de darse a ellas mismas sus más altas expectativas. Obviamente son expertas en negociar y en aprender a ceder, cosa que también es importante en la vida, pero en estos casos más que lecciones de aprender a ceder, necesitan lecciones de aprender a comprometerse y no abandonarse a sí mismas.

Herida de injusticia

- **Despertar de la herida:** entre los 4-6 años de edad, con el padre del mismo género. "Son buenos con otros y conmigo no, hay algo personal conmigo".
- **Máscara:** rigidez.
- **Su gran miedo:** frialdad.
- **Comportamientos comunes:**
 - Son personas que han tenido a un padre o madre demasiado frío, rígido, castigador y exigente. Por ejemplo, padres militares, fanáticos religiosos, o muy estructurados.
 - Han entendido erróneamente que necesitan ser apreciados por sus logros, por sus resultados y por su mérito.



- Muchas veces están dispuestos a vender su alma e integridad para mostrarse triunfadores y poderosos.
- Minimizan constantemente sus limitaciones, no es para tanto, es que en realidad era el clima, justifican y hasta discuten antes que mirar su autolimitación.
- Siempre parecen ser positivos.
- Tiene un patrón de perfección enorme y se esfuerza por estar a la altura de las circunstancias.
- La exigencia y el castigo son los caminos hacia mi gloria: sin dolor no hay ganancia.
- Son personas impecables, prolijas y pulcras con su imagen.
- Poco demostrativos y odian la vulnerabilidad. Curiosamente son, o aparentan ser, personas muy frías.
- En general, nunca se rodea de personas sólo porque sí, siempre pertenecen a un círculo social exclusivo, son personas de mucha influencia y poder.
- Personas que odian la vagancia y no toleran a la gente ociosa, los ven flojos y poco comprometidos.
- Suelen ser personas muy tercas, tajantes y hasta irónicas.
- Pone un muro de protección con exigencia y límites en sus relaciones aunque no los ve.
- Viven constantemente secuencias de juicios, abogados y creen que el sistema judicial es la mejor forma de resolver situaciones problemáticas.

Resiliencia de la injusticia

El don que nos trae la injusticia es empoderarnos. Las personas con esta herida no sólo no asumen ni ejercen su propia autoridad sino que la ceden constantemente.

A estas personas les preguntó ¿en qué área de tu vida estás cediendo tu poder?

¿Qué son las cesiones de poder? Cuando nuestra felicidad, paz y bienestar dependen de eventos y circunstancias o personas que no somos nosotros.

Cada vez que cedo mi poder, cada vez que espero que los demás hagan o dejen de hacer aquello que yo anhelo, me frustro y lleno mi vida de amargura y desolación. Fracasar miserablemente en esto es precisamente la llave de nuestra transformación. A partir de ahora necesitamos volvernos personas que no dependan de absolutamente nada ni nadie para ser felices, más que de nosotros mismo y más de lo que ya tenemos, lo reconocemos y lo disfrutamos.

Mirar a todos en un pie de igualdad ante nuestra propia ley, darnos a nosotros mismos lo que corresponde no más ni menos. Aprender a poner límites y aprender a parar es algo que estas personas necesitan de sobremanera. “Seré amada a pesar de hacer poco y nada algún que otro día”. Darme lo mejor de lo mejor y darles a los demás lo mejor de mi es el gran don que nos sugiere esta herida.



Herida de traicion

- **Despertar de la herida:** 2-4 años con el progenitor del sexo opuesto. “Mi padre es un irresponsable, no me da lo que yo estoy esperando, me fue desleal”.
- **Máscara:** el controlador.
- **Su gran miedo:** la separación y ser juzgado.
- **Comportamientos comunes:**
 - Ley de vida: “nunca, bajo ningún concepto, confíes 100% en alguien”.
 - Siente un profundo odio y resentimiento hacia los demás con vengatividad.
 - Tienen una imagen fuerte y dominante, verdaderos Al Capone.
 - Miran a los demás y hablan de forma tal que te queda muy claro de lo que ellos “son capaces”.
 - Tienen un círculo de confianza exclusivo y absolutamente leal con el que no guardan secretos.
 - Odia la mentira, aunque miente frecuentemente.
 - Es vengativo, cruel y despiadado cuando te convertís en su enemigo.
 - La mayoría de los conflictos implican muerte psicológica para esta persona. Es decir, si en algún momento siente que alguien faltó a alguna de sus leyes más estrictas, mínimo va a sacarte de su vida, en el peor de los casos va a vengarse y a tomar severas represalias.
 - Son celosos controladores.
 - Creen que espiar a los demás y demandar su atención es una forma de evitar que los traicionen.
 - Chequean redes sociales o sienten que tienen “telepatía” para espiar lo que hacen los demás.

Resiliencia de la traición

¿Qué podemos aprender de esta herida? Una de las lecciones más sólidas que construyen a un adulto sano: LA LEALTAD.

Mi mayor amuleto contra la traición y las personas traicioneras, es que soy absolutamente leal a mi misma. Procuro jamás traicionarme, prefiero ser una persona completa a “quedar bien”.

Tengo vínculos que pueden no gustarle algunas actitudes mías pero me aman como soy y tengo permiso para ser coherente. La coherencia es la base principal y fundamental del bienestar. Si no lo somos, si no nos abrazamos y somos leales, nunca vamos a construir una vida feliz y sana.

Tenemos que tener valores, elegirlos, ser conscientes de ellos y abrazar aquellos que nos elevan y cambiar aquellos que nos oprimen, sobre todo cuando constituye una traición a nosotros mismos.

Por supuesto esto no significa que no hayan secuencias dolorosas en el camino, ni siquiera implica que otra persona jamás nos traicione en la vida. Tenemos tan pocas, por no decir nulas, garantías en la vida que no sabemos siquiera si viviremos mañana.

Lo digo porque precisamente las personas con esta herida, buscan ciertas garantías, ciertos pactos inquebrantables con los demás para poder confiar, para poder entregarse. La certeza no se



halla afuera y, cada vez que la ponemos afuera, nos estamos traicionando. La certeza de confianza está en nosotros mismos, en estar lo suficientemente presentes como para poder intuir o ver a través y la verdad en cada situación, en entrenarnos a nosotros mismos para hacerlo, en lugar de evadirnos taparnos los ojos y mirar para otro lado. De la misma manera la lealtad a uno mismo enseña de lealtad a los demás y nos enseña a ser mejores, a ser felices, a ser sólidos.

La traición puede doler tanto, que muchas veces nos cierra el corazón para siempre o saca la peor versión de nosotros mismos. Pero si la miramos a los ojos, y nos perdonamos, sumado a la valiosísima lección de la coherencia, mediante la cual hacemos, pensamos y sentimos lo mismo, entonces podemos decir que nos convertimos en héroes.

Herida de humillación

- **Despertar de la herida:** entre los 1-4 años. El niño es reprimido por expresar su placer, por destacarse, por ser el “preferido”, como regla general se censura todo tipo de placer físico. Se siente avergonzado frente a sus progenitores, se siente sucio, culpable y degradado.
- **Máscara:** masoquista- autodestructivo
- **Su gran miedo:** la libertad.
- **Comportamientos comunes:**
 - Tiene una gran vocación de servicio aunque a menudo se mutila o sacrifica, de forma tal que, en lugar de disfrutarla la padezca.
 - Cree que Dios o alguien imaginario o real lo observa permanentemente para criticarlo, censurarlo, y humillarlo.
 - Se traga las palabras, siempre se le hacen nudos en la garganta. Aprendió desde pequeño a no decir cosas que puedan incomodar a los demás.
 - Hace malabares para no reconocer su belleza, su sensualidad o su corporalidad.
 - Si disfruta “demasiado” de la vida automáticamente crea una situación donde se auto-castiga precisamente por eso.
 - Dolor asociado a la sexualidad por abortos, secuencias de terror, o historias en la infancia.
 - Grandes comediantes, tienen el don de hacer reír a los demás humillándose.
 - Limita gravemente su libertad anteponiendo las necesidades de los demás a las suyas. ¿Qué va a opinar la gente si hago lo que deseo? Soy una desacetada.
 - Tienden a generar alguna somatización en el cuerpo para afearse, por ejemplo acné.

Resiliencia de la humillación

¿Qué nos enseña esta herida? A enorgullecernos de nosotros mismos.

Estas personas pueden atraer vínculos donde constantemente las censuran y las juzgan por su sensualidad, libertad o gustos. Necesitamos reconocer nuestra diversidad y dejar de culpabilizarnos a nosotros mismos para vivir nuestra vida con orgullo y libertad.



Cada sentencia y juicio puede ser una oportunidad sagrada de celebración y orgullo, cada maldición que nos echamos por miedo a destacarnos, por miedo a ser referentes puede transformarse en una bendición y en el reconocimiento de nuestra propia diversidad.

Nada como dejar de criticarnos, y acecharnos a nosotras mismas para aprender a sentirnos amadas y más que suficientes para ser vistas, admiradas y celebradas.

El don además de la autenticidad es la capacidad de brillar y dar luz a las demás personas a través de nuestro permiso.

Las personas con este don pueden enaltecer a todo aquel que toquen y pueden influenciar a millones con su luz. Trascendiendo esta herida y asumiendo la responsabilidad de liberarse de sus propios miedos van a transformar cada dolor en un regalo.

¿Cómo se activan las heridas?

Las heridas se activan mediante 3 mecanismos:

1. **Aquello que me duele y está activo en mí tiendo a proyectarlo.** Esto se conoce como “él me hirió”. En este mecanismo el ego proyecta toda su información en otra persona, en una caricatura de la herida literalmente. Proyectar no significa negar la realidad, significa que estoy repitiendo precisamente eso para mirarlo. Por ejemplo; un buen amigo me “traicionó” al olvidarse la fecha de mi cumpleaños. Esto es pura y dura proyección. Gracias a este evento mínimo de consecuencias nulas puedo sanar años de dolor arraigado. Este va a ser nuestro mecanismo preferido por sobre todos, precisamente por que el ego es de las cosas que más disfruta: juzgar a los demás.
2. El segundo mecanismo donde se activa la herida es lo que nos hacemos a nosotros mismos. En este caso sería: **todas las pequeñas traiciones que nosotros cometemos con nosotros mismos a diario.** Esto no necesita ser dramáticamente demoledor, pero es diario. Cuando una herida está activa, está activa permanentemente. Puedo estar traicionando mi palabra, puedo estar traicionando mi propósito por un sueldo fijo, puedo estar traicionándome al no asumir la responsabilidad de ser mejor cada día. Sea como fuera, tengo que asumir mi responsabilidad de mirar y modificar cada área.
3. El tercer mecanismo: este no es tan usual de reconocer, **es lo que nosotros le hacemos a los demás.** En este ejemplo, la herida responde a ¿cómo traiciono yo a los demás? Y acá podemos encontrar un universo entero de acciones desleales que tenemos para con los demás, muchas veces incluso a consciencia.

Como terapeuta entrenado en una consciencia de unidad, es fundamental que entiendas que la traición que se hace el consultante, también se la hace a los demás y también los demás se la hacen a él. Así en un ciclo de dolor sin fin. No podemos dejar de ser uno, no podemos desconectarnos, necesitamos mirar nuestras heridas y sanarlas, o viviremos lo mismo una y otra vez hasta que nos hagamos cargo.

Una de mis técnicas preferidas es incitarlo a juzgar a la persona.



Por ejemplo: Hábleme de su madre.

Mi madre es muy cruel, nunca estuvo para mí, nunca me valoró y siempre prefirió a mi hermano antes que a mí. La verdad es que no me quiere nada.

En esas simples palabras nos acaba de revelar toda la información que necesitamos saber.

Lease:

- Yo soy muy cruel conmigo misma.
- Nunca estoy para mí.
- Nunca me valoré.
- Siempre preferí a otras personas y cosas antes que a mí.
- La verdad es que no me quiero nada.

Además de esa visión esclarecedora también puedo detectar que:

- Yo soy muy cruel con mi madre.
- Nunca estoy para ella.
- Nunca la valoré, ni valoré todo lo que ha hecho por mí.
- Siempre preferí a otras personas y cosas antes que a mi madre.
- La verdad es que no la quiero nada.

De esta forma su percepción tiene que ampliarse, de forma tal que al mismo tiempo ustedes vean 3 prismas:

1. Lo que esa persona se hace a sí misma.
2. Lo que esa persona le hace a los demás.
3. Lo que los demás le hacen a esa persona.

Al mirar estos 3 puntos al mismo tiempo, todo se vuelve mucho más fácil de asimilar y encontrar.

Sigamos con el ejemplo:

Ya veo, tu mama ha sido una gran maestra, ya verás por qué, por ahora contarme, ¿qué te gustaría que ella hiciera para que seas feliz? (esto es una explosión de felicidad para cualquier ego).

Quisiera que mi mama me protegiera más, me valorara, me encantaría que me diga cuánto valgo y cuánto me ama al día, con palabras hermosas, me gustaría que yo sea la máxima prioridad de su vida y me gustaria que me ame incondicionalmente, que deje de juzgarme tanto.

¿Qué vamos a ver como terapeutas?

- Quisiera protegerme más a mí misma.
- Valorarme, decirme todos los días cuánto valgo y cuánto me amo con palabras hermosas
- Me gustaría ser la máxima prioridad de mi vida.
- Amarme incondicionalmente en lugar de juzgarme a mí misma tanto.

Además:

- Quisiera proteger más a mi mamá (de mis propios pensamientos de ataque para con ella).
- Quisiera valorarla más, decirle lo que la valoro y lo que la amo al día, con palabras hermosas.



- Me gustaría que ella sea su máxima prioridad en la vida.
- Me gustaría amarla incondicionalmente y dejar de juzgarla tanto.

De esta forma en una conversación mínima, obtenemos un rango de información enorme.