

MARGARITA BLANCO

SANACIÓN EMOCIONAL DEL NIÑO INTERIOR

Método Ser Mejor Ser



Prólogo del
Dr. César Lozano

Margarita Blanco

*Sanación emocional
del niño interior*

Método Ser Mejor Ser

*Y si no se logra Ser Mejor Ser al final del camino...
¿habrá sido tanto sufrir en vano?*

Como decían los ancestros:

**¿Solo así he de irme
como las flores que perecieron?
¿Nada quedará en mi nombre? □
¿Nada de mi paso aquí en la tierra?
¡Al menos flores, al menos cantos!**

Cantos de Huexotzingo

*A mis amadas hijas Sireneé y Annalisa,
deseando que su camino por el planeta sea luminoso y
fructífero,
trascendiendo las heridas inevitables del proceso de
vivir*

*A mi querida Niña Interna,
aquí estoy, aquí estás...
unidas en amor hasta el final del camino*

Dime, te pido que reflexiones un momento y vayas a tu interior...

Desde hace mucho tiempo...

- ¿Te has sentido frecuentemente vacío, triste, inadecuado, poco valioso, con deseos de cambiar, de ser más feliz, pero sin saber cómo lograrlo?
- ¿Te recuerdas como un niño que en su infancia vivió algún tipo de abuso? (verbal, físico, emocional, sexual)
- ¿Has tenido relaciones de pareja conflictivas y co-dependientes, sin entender porqué, una y otra vez repites el mismo patrón?
- ¿Te asusta tu soledad, te da miedo encontrarte sin pareja, y prefieres aferrarte a cualquiera, con tal de no hallarte solo?
- ¿Te cuesta encontrarle un sentido a tu vida, muchas veces quisieras mejor simplemente no estar? ¿Vives tu vida “en blanco y negro”, deprimido con frecuencia? ¿Tienes adicciones que quisieras dejar?
- ¿Te duele y te hace sentir culpable ver cómo estás dañando a tus hijos, repitiendo las mismas conductas que odiabas de tus padres?
- ¿Quisieras ser más fuerte e independiente, más feliz, pero crees que nunca podrás lograrlo, porque tienes una gran cantidad de miedos?
- ¿Tienes arranques de ira y explosiones violentas con tus seres más queridos que te hacen sentir terriblemente culpable e infeliz después?
- ¿Y a pesar de todos los pesares, intuyes que tienes un enorme potencial en tu interior y quisieras esforzarte por ser un mejor ser?

Si algo de esto te suena familiar, este libro es para tí.

Recuerda, no hay casualidades, hay *causalidades*, y si hoy estás leyendo éstas líneas, es porque aquí encontrarás algunas respuestas. Te invito a que te des la oportunidad de averiguarlo. Si estás dispuesto, propongo que me permitas acompañarte en esta travesía, donde quizá te atrevas a convertirte en un valiente Ulises realizando su personal Odisea.



Auto gestación. Modelada en barro y vaciada en bronce.

Realicé esta escultura pensando en la frase *La evolución es una cuestión de esfuerzo personal*. Para evolucionar uno debe gestarse y parirse de nuevo a sí mismo, convertirse en su propio padre y en su propia madre, para dar a luz al nuevo ser que uno quiere ser.

Prólogo

¡Eres un bueno para nada!

¡Aprende de tu hermano, él sí es ordenado!

¡Sus juguetes le duran más porque los cuida!

¡No puedo creer que seas capaz de hacerme sufrir tanto a mí, que soy tu madre!

¡Ya no te quiero por chiflado!

Si verdaderamente supiéramos el impacto que éstas palabras tienen en la vida de cada uno de nosotros, aplicaríamos inmediatamente la prudencia, la paciencia y el entendimiento en todo lo que decimos y hacemos.

Desafortunadamente no es así y vemos la triste realidad que impera en los millones de Niños Heridos *disfrazados* de adultos, con sus roles de padres, madres, profesionistas, estudiantes y demás.

En la desesperación por querer que los hijos sean como deseamos, expresamos palabras hirientes pensando que al paso del tiempo se olvidarán, y creemos que como son niños no importa. Pasamos por alto el hecho de que esas ofensas quedan guardadas en el subconsciente, y dolorosamente causan estragos al paso del tiempo ya que como adultos expresamos todo aquello que no sanamos en su momento, a través de miedos, culpas, agresividad, indiferencia y problemas para entablar relaciones sanas con los demás.

Leer el libro de la psicoterapeuta —orgullosamente mexicana— Margarita Blanco, quien también es antropóloga, maestra, conferencista y además querida amiga, titulado “*Sanación emocional del niño interior*” ha sido una experiencia difícil de explicar y que sinceramente me conmovió. Me hizo reconocer y aceptar que el 99 % de los adultos somos Niños Heridos que aún no hacemos las paces con nuestro pasado.

Cuando a un niño se le restringe el afecto que merece y no le expresamos palabras de reconocimiento y aprobación, se torna tímido, llorón, enfermizo, agresivo o rebelde y lo peor es que crece triste, inseguro o sintiéndose indigno de ser tratado respetuosamente y con amabilidad.

Pero si en cambio los padres le demostramos amor incondicional, lo tratamos con respeto y evitamos reprimendas constantes con la gran cantidad de veces que decimos no! ¡no! ¡no! y utilizamos el diálogo, la paciencia y la prudencia para explicar el porqué no, el niño crecerá con una autoestima alta, sólida y sintiéndose merecedor del amor de los demás, porque se ama a sí mismo; todo esto se verá reflejado en el logro de sus objetivos.

Te pido que en éste momento hagas un alto y recuerdes momentos dramáticos de

tu infancia e identifiqués la forma en que esto pudo haberte afectado. Momentos que creíste haber olvidado y que con el solo hecho de hacer una introspección, afloran en tu mente.

Gracias a este maravilloso libro podrás hacer las paces con tu Niño Interior. Lo podrás reconocer e identificar, le hablarás con cariño y le recordarás cuán valioso es. Margarita Blanco te dará técnicas para el encuentro con ese Niño y sanarás esas viejas heridas para sentirte más pleno y feliz.

Hace tiempo leí que el segundo regalo mas grande que podemos darle a un hijo es la disciplina, pero el primer regalo mas grande es el amor.

Deseo que éste libro lo disfrutes y te ayude tanto como a mí para abrir las puertas necesarias e ir al maravilloso encuentro con tu Niño Interior.

Dr. César Lozano

Introducción

Perla... Ah, Perla!... Hermosa mujer de 38 años, valiente, brillante, encantadora... pero también muy lastimada...

Sin embargo, deseosa de crecer internamente. Su existencia no ha sido fácil, ha tenido una serie de desafíos y obstáculos que le han ocasionado mucho dolor, pero una fuerza en su interior siempre hace que se levante y retome el camino de la búsqueda. ¡Y vaya que ha buscado! Es una guerrera.

Por eso, cuando vio anunciada en su ciudad la conferencia que daría Margarita Blanco justo esa tarde, llamada:

“Entre el Amor y el Dolor: Los instrumentos de crecimiento interno”

No lo dudó un momento, reorganizó sus asuntos y fue a escucharla, ya que la seguía desde hacía unos años a través de la radio y de su página, por ello sabía de sus cursos y talleres con el Método Ser Mejor Ser.

Llegó temprano al lugar donde se llevaría a cabo la conferencia y se emocionó cuando a un cierto punto Margarita empezó a hablar sin tapujos sobre su propia experiencia de vida... lo que ella compartía con la audiencia le hacía sentido respecto a su propia historia. Esto es lo que decía Margarita:

“Me gustaría hoy compartirles algo sobre mí...

Quiero que sepan que fui por muchos años, terriblemente tímida, insegura, depresiva, miedosa, explosiva, resentida, angustiada, negativa, con bajísima autoestima y con enormes heridas emocionales desde niña, lo cual me llevó a tener dos divorcios, relaciones personales difíciles con los seres más amados, propicié de algún modo accidentes de consecuencias casi mortales y por muchos años viví con intenso sufrimiento e infelicidad, sólo deseando morir.

Hoy en día me siento en mi poder, sana, plena, realizada, segura, exitosa, flexible, compasiva, experimentada, con mucha más sabiduría para disfrutar la vida, feliz conmigo, hacia dentro de mí, cierta de que soy una chispa cósmica de la Energía Divina de la que emana el Universo todo... con paz interna y plenitud.... Y porque sé lo terrible que es vivir en medio del sufrimiento emocional, deseo compartir con ustedes cómo he conquistado todo esto. Siempre recuerdo la frase que llegó a mí cuando tenía 15 o 16 años, la anoté y desde entonces nunca la he olvidado (aún guardo el papel donde la escribí):

La evolución es una cuestión de esfuerzo personal

Esto significa, simplemente, que si no se hace el trabajo consciente de ser mejor persona, no va a suceder jamás de manera automática. No! Uno no va a despertar un buen día sintiéndose más evolucionado que el día anterior. Y si no lo hacemos, no nos quedaremos igual, sino que involucionaremos, ya que nada

puede quedarse sin transformar, pues *el cambio es lo único permanente*, de tal forma que si no trabajas con ahínco en mejorar internamente, conforme pasen los años irás siendo una peor persona de lo que eras antaño, más resentido, amargado, infeliz, manipulador, envidioso... ¿Quieres llegar a la vejez siendo la peor versión de ti mismo? Creo que todos conocemos ancianos que son claros ejemplos de esta involución. Y del mismo modo, podemos evocar maravillosos viejos sabios que son una fuente de luz y guía, los cuales nos hacen valorar el sentido de crecer en conciencia en nuestro paso por la vida, valientes, fuertes, dulces, generosos, simplemente sabios... Este esfuerzo es una decisión personal y un trabajo que dura toda la vida. ¿Hacia donde quieres ir?”

Cuando Perla salió esa noche de la conferencia de Margarita, sus palabras seguían resonando en sus oídos.

—¿Qué tipo de persona quiero ser yo? ¿Hacia donde quiero ir? Ciertamente, no quiero convertirme en mi peor versión.

Se fue muy pensativa todo el camino de regreso a casa.

—¿Y si le escribiera a Margarita y le pidiera su guía a distancia para seguir con mi trabajo interno? ¿Me respondería?

Esa idea le quedó revoloteando en la cabeza por varios días, hasta que una mañana finalmente se decidió a escribirle un correo electrónico.

—Estimada.....mmm....estimada... ¿Señora? ¿Doctora? ¿Maestra? ¿Licenciada? No sé cómo referirme para escribir esta carta, ya que no nos conocemos en persona, ni idea tiene de quién soy...

—¿Le hablo de tú? ¿Le hablo de usted? Pensaba mientras escribía y borraba lo escrito una y otra vez, rascándose la cabeza.

—¡Es absurdo lo que estoy haciendo...mejor ya no escribo nada...! ¡Estoy loca! ¿O no?

En fin... ¡adelante, cobarde! Bueno, mire, mira... ¡Ay! ¿Cómo le pongo?

Perla, con su oscura y abundante cabellera negra moviéndola como si fuera un caballo inquieto que sacude su crin al sol, se arrebujó en la cama, tomó aire profundamente y continuó tecleando su aporreada laptop. Después de cerrar los ojos y seguir su intuición, decidió irse por el formato casual y menos formal.

—¡A fin de cuentas, así soy yo en realidad! Dijo para sí, alzándose de hombros y reiniciando la carta una vez más.



@ MAIL DE PERLA A MARGARITA

ASUNTO: PROPUESTA TENTADORA (ESPERO)

ESTIMADA MARGARITA:

Te he escuchado en la radio desde hace unos años, leo tu blog, tus artículos y sé de tus cursos y talleres con el Método Ser Mejor Ser. Me gusta lo que dices, lo que propones, pero siempre es muy breve y fugaz, no llegas al fondo, falta tiempo, falta espacio. Sé que hay más, mucho más detrás de lo que comunicas. Lo intuyo y deseo adentrarme más en ello porque estoy convencida de que sí quiero ser mejor ser, y no convertirme al paso del tiempo en mi peor versión.

Por el momento, mis condiciones de vida no me han permitido asistir a terapia contigo o a tus talleres, vivo fuera de la Ciudad de México donde radicas y, sin embargo, hace unos días logré ir a tu conferencia cuando pasaste por mi ciudad. Desde aquel día que te escuché decirnos cómo era tu vida antes y cómo es ahora, y saber más de tu Método Ser Mejor Ser, me quedé pensando en una loca idea y después de darle muchas vueltas... pues me atrevo ahora a proponértela:

Enviarte con cierta frecuencia algunas cartas sobre mí y mi historia, a la vez que plantearte en éstas, mis dudas o mis dolores, con la idea de que lo que me digas les sirva también a muchas personas que con sus variables de vida quieren, como yo, entender sus áreas dolorosas, sentirse mejor, evolucionar y ser mejores personas.

¡Tengo tantos nudos, tanta confusión, y al mismo tiempo, tantos deseos de vivir mi vida más bonito! Tal vez mi historia pueda de algún modo servirte para que a partir de ésta, nos compartas tus reflexiones y juntos poder entender y sentir las cosas de otro modo, ojalá encuentres el tiempo y el espacio para hacerlo y te guste la idea. Si no, pues el escribir me servirá como ejercicio de auto reflexión.

*Muchas gracias de antemano,
Perla, buscadora incansable de luz*



—Pues que sea lo que Dios quiera, dijo en voz alta al tiempo que apretaba el botón que indicaba “enviar”.

—¡Ya está! Lo peor que puede pasar, es que no pase nada. Veamos si Margarita nos contesta o no, dijo cerrando su computadora y parándose de la cama de un brinco.

Esa misma noche cerca de las dos de la madrugada, hora muy usual de trabajo para Margarita, ella revisaba su correo mientras comía distraídamente un chocolate más, “generando endorfinas” como decía siempre justificando un poco su exagerada pasión por el cacao, “herencia de mis raíces prehispánicas, seguramente totonacas del centro de Veracruz”.

Le llamó la atención un correo electrónico que decía como asunto:

—¿Quién será esta tal Perla? Se preguntó.

Ciertamente, el encabezado picó su curiosidad, y desde su cama-oficina abrió el correo donde leyó una curiosa propuesta... al terminar sonrió sintiendo simpatía por la creativa idea...

—¡Pues habría que ver cómo escribe la susodicha Perla y cuál es su historia! Dijo, a la vez que le respondía de inmediato:

@PRIMERA RESPUESTA DE MARGARITA A PERLA.

RE: PROPUESTA TENTADORA

DE MARGARITA A PERLA

ESTIMADA PERLA:

Agradezco de antemano tu interesante propuesta. Ciertamente, es original. Por lo pronto te animo a que, en principio, me escribas una primera carta y sobre ella, veamos qué puedo responderte y de ahí se verá a dónde seguimos, ¿te parece?

Ojalá saliera algo útil para ti y para otras personas que llegaran a leer esto. Si funciona, quizá podamos convertir este intercambio de misivas hasta en un libro, ¿no? Tu propuesta me atrae y siempre estoy más que dispuesta a explorar “ideas locas”. Me encanta el pensamiento lateral, o pensamiento creativo como lo describe Edward De Bono. Mi principal diversión en la vida, mi *hobby*, es inventar, crear. Así que ¡adelante! Espero tus textos.

Recuerda que querer crecer es siempre el primer paso y sin duda el más importante, ya que sin éste, los demás no pueden existir.

La evolución es una cuestión de esfuerzo personal

Un abrazo afectuoso, Margarita



A la mañana siguiente, Perla abrió su correo, deseando ver alguna respuesta a su mensaje del día anterior. Al encontrar la respuesta de Margarita, se rio con ella misma mientras mordisqueaba una manzana, diciendo simplemente con gran alegría:

—¡Bien! ¡Manos a la obra!

Llamó a Ana, su mejor amiga, para contarle que su propuesta le había interesado a Margarita y que por lo mismo, le cancelaba la cita que tenían para verse al mediodía.

—*Amiga, quiero ponerme a escribir toda esta mañana, francamente no quiero perder la concentración, y ahorita que estoy inspirada, quiero mandarle cuanto antes todo lo que le quiero compartir. Sé que me entiendes, ¿verdad?*

—¡Claro! Le dijo Ana cariñosamente. ¡Ay amiga! Tú no paras hasta conseguir lo que quieres, ¿verdad? Yo, que he oído y he vivido buena parte de todas tus historias, créeme que sé que tienes material para hacer un libro. Y si Margarita lo comenta y lo encuadra dentro del Método Ser Mejor Ser, sí que podría salir algo muy interesante. ¡Ya lo quisiera leer!

Ambas soltaron una carcajada y se despidieron animadamente.

En las semanas y meses que siguieron, Margarita encontró frecuentemente en su correo una nueva carta de Perla, quién ciertamente en cada misiva compartía jirones de su vida, trazos y recuerdos de sus experiencias haciéndole a Margarita cuestionamientos concretos sobre lo vivido.

Perla no había sufrido terribles desgracias o infortunios, ni tampoco había tenido extraordinarios logros o golpes de suerte únicos. Era simplemente un ser humano común y corriente, con sus tristezas y sus alegrías, sus dudas y sus confusiones, pero con un espíritu de búsqueda notable y desde una gran honestidad estaba deseosa de entenderse más, de explicarse a ella misma para asimilar sus vivencias de un mejor modo, con el fin de transitar el resto de su camino con mayor paz interna y plenitud.

Ante tales textos, la respuesta de Margarita fue natural: Comenzó a contestar una por una estas cartas y así, de manera espontánea fue orquestándose una gentil danza, gestándose un sutil intercambio de energías, entretejiéndose un colorido tapiz de vivencias por un lado y de contextualización y explicación de éstas, por el otro.

He aquí el resultado de esta interacción.

Capítulo I
Surgimiento del Niño Herido
La infancia atropellada

*Nada te puedo dar que no exista ya en tu interior.
No te puedo proponer ninguna imagen que no sea
tuya...*

*Sólo te estoy ayudando a hacer visible tu propio
universo.*

Herman Hesse

@ MAIL DE PERLA PARA MARGARITA

ASUNTO: CARTA 1

LAS HERIDAS PRIMIGENIAS I: BRUMA ENTRE LA CONFUSIÓN, EL MIEDO Y LA TRISTEZA

“¡Qué envidia ser un refrigerador!... él no siente nada..” pienso mientras lo observo fijamente y escucho el ruido monótono de su motor.

Tengo seis años de edad y hago esta reflexión, una mañana, sentada en el desayunador, moviendo nerviosamente mis pies que cuelgan de la silla, mientras mi mirada vaga por el resto de los muebles de la cocina, sintiéndome sola, muy solita, aun rodeada de los seres que conforman mi familia.

La noche anterior había sido como una de tantas, muy difícil... Fui a dormir a mi recámara, que quedaba justo arriba de la cocina. Comparto la habitación con mi hermana mayor, pero ella —al igual que mis otros hermanos— son mucho más grandes. Y entonces se van... salen, se arreglan, tienen amistades, novios, novias, ocupaciones...

Yo soy pequeña, la más pequeña... no salgo.

Esa noche, al igual que muchas otras, poco antes de quedarme dormida escucho asustada, desde mi cama, las señales de la tormenta que se avecina: mi padre comienza a levantar la voz más y más, de pronto ya está gritando, manoteando sobre la mesa, profiriendo insultos a mi madre... la voz de ella casi no se escucha, pero lo que dice o lo que calla, ciertamente lo va irritando más y más... y así, la tormenta se desata embravecida...

Me cubro bajo las cobijas buscando refugiarme y encontrar protección sin hallarla, mis sollozos se ahogan y allí estoy retorciendo mis manitas y sintiendo una angustia que me inunda y me rebasa... me duele el estómago y quisiera no estar allí... pero ¿qué puedo hacer a mis seis años de edad?

“¿Por qué? ¿Por qué tiene que ser así?” me pregunto. No hay respuesta. Sigo llorando, asustada y temblando, hasta que me quedo dormida llena de tristeza y desasosiego...

A la mañana siguiente, mamá está llorosa, triste, mientras me peina y me sirve el desayuno, me dice una a una, como quien desgrana una fruta, todas las cosas tan horribles e insultantes que le dijo aquella figura a la que tanto admiro y quiero, pero que no entiendo por qué trata tan terriblemente a esa pobre y débil mujer que es mi madre. Todo es confuso, y muy, muy triste... Cuando acaba de atenderme y de “informarme”, mamá se va de la cocina y me quedo perpleja e infinitamente triste, observando y, de algún modo, envidiando al refrigerador...

Ese día, papá casi no habla, está ronco de tanto gritar... Cuando nos volvemos a reunir los tres alrededor de la mesa, entre ellos no se dirigen la palabra... El ambiente es tan enrarecido, tan tenso, tan desagradable... yo pretendo que nada pasa,

y trato de hablar sobre cualquier cosa, pues pienso que tengo el “deber” de aligerar la atmósfera. En situaciones así, papá me escucha y comienza una pequeña conversación, pero mamá no abre la boca, toma su alimento con una mirada vacía, llena tan sólo de una insondable tristeza, y yo me siento muy culpable de verla tan desolada y excluida de la plática.

A veces, cuando ya ha pasado la última refriega y las cosas vuelven a “la normalidad”, estamos los tres cenando en la mesa, de repente mamá opina algo, y él le grita y la calla tan groseramente que siento ganas de desaparecer, ganas de reclamarle y exigirle que no la trate así, pero no hago nada, no puedo hacer nada, y me siento tan cobarde y tan desleal hacia mi madre siguiendo la conversación como si no pasara nada. Me trago mi enojo y mi vergüenza, junto con mi chocolate caliente y mi pan. Y con esa triste sensación, me voy a dormir deseando soñar que no vivo en ese lugar.

En fin, Margarita, sé que estás muy ocupada y no quiero extenderme más por hoy. Simplemente te he querido compartir algunos de los recuerdos que surgen cuando evoco mis inicios dentro del núcleo familiar del cual provengo. He sido muy tímida, bastante depresiva aunque siempre con un deseo indomable de querer ser feliz, de “encontrarle la cuadratura al círculo”. Recuerdo una frase de Ibarra, uno de mis escritores favoritos que dice: *“El destino quiso que yo no fuera feliz, pero a mí no se me dio la gana”*. Así me siento justamente. A pesar de todo lo vivido, sufrido o padecido, quiero ser como tú dices “mi mejor versión”. Mis relaciones de pareja han sido a veces felices y a veces un desastre pero siempre la mar de complicadas; me he divorciado y tengo un hijo adolescente al que trato de educar lo mejor que puedo yo sola. Soy bastante joven aún y deseo tanto ponerle un ritmo distinto a mi vida, más acompasado y sereno internamente. Soy una guerrera de luz, una caminante pertinaz que aferrada como una pequeña hormiga a su sendero, trata y trata nuevamente de encontrar el mejor modo para hacer el recorrido. Creo que ya es tiempo y estoy decidida a florecer, por mí, por mi hijo, por mi pareja (cuando llegue la adecuada) y por la huella que desearía dejar en mi fugaz paso por esta Tierra.

Me gustaría mucho que me orientaras para entender de qué manera este tipo de experiencias y el entorno donde crecí afectaron mi forma de ver el mundo y me han llevado a manejar mis problemas hoy como adulta, no de la mejor manera, creo yo. Supongo que lo vivido me ha marcado, pero no veo claramente cómo, en dónde y de qué forma. Es como si viera mi pasado, desde niña hasta el día de ayer, un tanto entre la bruma. Sobre todo, quisiera tener recursos internos para dejar ya de repetir las mismas reacciones, bastante neuróticas me parece, que tengo una y otra vez. Te he oído mencionar muchas veces esto del famoso “niño interior” pero no acabo de comprender bien a bien qué quieres decir con ello. Esperaré con gran interés tus comentarios al respecto.

¡Mil gracias y hasta pronto!
Perla

Cuando Margarita leyó este primer relato de Perla, sintió una gran empatía y compasión por aquella pequeñita que —al igual que millones de niños en el mundo— le toca padecer las relaciones deformadas y torcidas de adultos lastimados a su vez desde su infancia. Y que, en una absurda rueda del destino, vuelven a hacer lo mismo cuando a su vez les corresponde a ellos convertirse en padres.

—¡Tenemos que parar esta locura!, dijo para sí, sabiendo, sintiendo que esa era su misión: ir sacando de sus “calabozos” a tantos Niños Internos atrapados en los cuerpos de adultos dolidos y dolientes, víctimas de sus padres y a su vez victimarios de sus hijos. ¡Basta ya, por Dios!

Tomó una profunda inspiración y de inmediato se dispuso a contestarle a Perla. Quería ayudarla a entender dónde y cómo se originaron sus heridas y, sobre todo, darle la pista para desenredar su madeja y comenzar a sanar: decirle lo fundamental de ir al rescate de su Niña Interior, ir a liberar, a recuperar en amor a la dulce, triste y asustada Perlita.

@ MAIL DE MARGARITA A PERLA

ASUNTO: RESPUESTA CARTA 1

EL CONCEPTO DE NIÑO INTERIOR Y LO CRUCIAL DE SU RESCATE

Querida Perla:

Primero que nada, quiero agradecer tu apertura para contarme tus vivencias y recuerdos de pequeñita. Al leer esta primera carta, recordé lo que dice Neruda cuando empieza el relato de sus memorias:

Estas memorias o recuerdos son intermitentes y a ratos olvidadizos, porque así precisamente es la vida...(1)

Leí tu carta con enorme respeto y atención y creo que, efectivamente, lo que te diga aquí puede aplicarse al caso de muchísimas personas que han crecido en hogares con familias disfuncionales, las cuales —desafortunadamente— son una inmensa mayoría.

Cuando los pequeñitos crecen en medio de adultos lastimados, frustrados, enojados, no entienden qué pasa, crecen confundidos, inseguros y tristes. Creo que eso te pasó a ti, como les ha pasado a muchos. Te explicaré con más calma.

El interés que muestras por querer conocerte más, por entender el origen de tus reacciones es maravilloso, fundamental para todo aquel que decide empezar su propio proceso de transformación hacia el SER maduro, o sea, generar lo que llamo la “autogestión”, es decir, atreverte a romper el molde donde te formaste en la familia y con las circunstancias en las que te tocó crecer, lo que significa dejar atrás

tus creencias limitantes, tus respuestas automáticas, tus enganches a situaciones recurrentes, tus heridas del pasado... para darte a luz a ti misma, desde la LUZ de tu conciencia, decidiendo evolucionar bajo tu libre albedrío.

Esta capacidad de decidir cómo enfrentas lo que la vida te pone, esto que hace que tomes una actitud convencida a convertirte en tu mejor versión, es el combustible indispensable para

Ser Mejor Ser



El Niño Interior

Me parece muy interesante tu pregunta sobre qué es eso del Niño Interior. Creo que es fundamental aclarártelo en este punto, porque toda la estructura de mi método parte de sanar y rescatar a este Niño Interno. Hacer esto es ir a la conquista de la verdadera autoestima.

El Niño Interior es el núcleo de nuestro ser emocional que comenzó a gestarse en la infancia, en los primeros siete u ocho años de vida. Ir a su rescate es cambiar nuestra programación emocional, es sanar las heridas que se generaron en nuestra niñez y que se han quedado allí hasta el día de hoy, ocasionándonos problemas en nuestro mundo de adulto y que no relacionamos con nuestra infancia. Por ejemplo: “Los problemas que tengo con mi pareja es porque él (o ella) es... necio, ignorante, desconsiderado, celoso, impulsivo, etcétera. Y porque yo soy..”. Pero en realidad, esa es la forma, lo que se ve a simple vista. El fondo, en ambos, está en sus heridas emocionales de infancia. Lo mismo pasa con los otros problemas inter o intra personales: si no puedo conservar ningún empleo, si estoy siempre enfermo y me accidento constantemente, si no me hablo con mis hermanos, si odio mi trabajo, si tengo problemas con mis hijos, con mis compañeros de trabajo, si vivo en la depresión o en el resentimiento, etcétera.

La mayor parte de los problemas que tenemos como adultos están fuertemente conectados con las heridas generadas durante los primeros años de nuestra vida. Uno piensa que ante las dificultades, ese señor de cuarenta años está reaccionando, esa abogada con maestría... sin embargo, quien está llevando el control de la tormenta emocional es ese niño lastimado que habita dentro del cuerpo del adulto.

Si recuperamos en amor a este Niño que fuimos y que habita en nosotros, y lo “re-parentamos” o sea, nos convertimos en nuestra propia madre y nuestro propio padre, este pequeñito lastimado florecerá, lo que significa que nuestra esencia emocional sanará. Entonces, la manera de ver el mundo cambiará y por ende, la manera de interactuar con él.

Cada individuo puede avanzar enormemente en su evolución interna si se ocupa de sanar las heridas emocionales que tuvo en su infancia, ya que verdaderamente dentro de cada persona existe aún aquella criatura vulnerable que se fue y que se supone quedó en el pasado. Descubrirla, recuperarla y nutrirla en amor es sin duda una de las mejores cosas que podemos hacer por nosotros mismos; a partir de este punto, el manejo emocional de nuestra vida puede transformarse enormemente para bien.

Todos, absolutamente todos, en algún momento de nuestra infancia fuimos vulnerados en menor o mayor medida... y lo triste es que un gran porcentaje, usualmente ha sido en mayor medida... El niño herido crece, pasa por una adolescencia difícil y se convierte en otro adulto angustiado, estresado, lleno de miedos, de culpa, de violencia hacia él y/o hacia los demás, triste, solo en su interior, viviendo la vida en blanco y negro y haciendo con sus hijos lo mismo que

sus padres hicieron con él. Así se va perpetuando el ciclo, con los tristes resultados que hoy vemos reflejados en nuestra sociedad, llena de familias disfuncionales, de aumento de violencia, indiferencia y caos.

¿Cómo parar esta locura? Solamente enfrentando lo que dolió y echando fuera toda esa “basura emocional”, para que podamos ver la vida a todo color, disfrutar con agradecimiento de lo hermoso, aprender de las episodios difíciles y amarnos más a nosotros mismos y por lo tanto al prójimo.

Nadie puede ser un adulto feliz y completo sin traer al Niño Interior a la superficie, reconociéndolo, recuperándolo y sanándolo, porque: el Niño Interior ES nuestro ser emocional. El Niño Interior es esa parte de nosotros que SIENTE como niño. Está al centro de nuestro ser, al centro de nuestros sentimientos. Es lo que nos da entusiasmo y energía, lo que nos guía con intuición y sensibilidad.

¿Cómo curamos al Niño Interior? Lo primero es reconocerlo. Es entonces cuando nos vamos a dar cuenta de que nuestras necesidades como niños no fueron cubiertas; necesidades de amor, seguridad, confianza, respeto y guía. La ausencia de esto nos pudo haber llevado a estados crónicos de ansiedad, miedo, vergüenza, culpa, enojo y desesperanza durante nuestra niñez... y adolescencia... y adultez... Conflictos emocionales frecuentes e incluso problemas físicos actuales, son señales de que ese Niño Interior quiere ser escuchado... Como individuos, ¿cómo vamos a crear nuestro mundo adulto sobre los cimientos enclenques de un niño aislado y asustado? Simplemente no se puede.

Cuando uno rescata y sana a este niño herido, a este Niño Interior, es posible transformarlo en lo que he llamado “El Niño de la Guarda”, nuestra parte sabia, noble, intuitiva y más conectada con la Energía Superior, o sea, nuestra mejor parte. Podemos impulsar nuestra evolución para *Ser Mejor Ser*, transformándonos en la mejor versión de nosotros mismos. En conciencia, podemos curarnos de nuestras heridas de la infancia. Así que cuando nos abrimos para conectarnos con el Niño Interior, abrimos nuestro corazón a todo lo que es valioso en la existencia. Es así como encontramos la fuente de nuestro verdadero poder: el amor y el respeto profundo a uno mismo.

Me gustaría detenerme aquí un momento, para explicar un poco más el funcionamiento del cerebro, de acuerdo a lo que se conoce actualmente respecto a la neurofisiología. Particularmente quisiera referirme al estudio del doctor John MacLean acerca del *Cerebro Triuno*.⁽²⁾ Es necesario entender esto para comprender por qué las heridas emocionales de la infancia son las que nos marcan para el resto de nuestra vida hasta que nos ocupemos de sanarlas.

El doctor Mac Lean afirma que en realidad tenemos tres cerebros en uno: el primero es lo que él ha llamado el Sistema Reptiliano, donde radican las funciones básicas: respiración, digestión, circulación, etcétera, hasta allí, somos bastante parecidos a las lagartijas. En la capa superior del cerebro radica el *neo córtex* o corteza cerebral donde tienen lugar las funciones más sofisticadas de raciocinio:

razonamiento lógico, deducciones, memoria de datos, inferencias, hipótesis, etcétera y, finalmente, entre estos dos ámbitos está el Sistema Límbico, el cual está formado fundamentalmente por la amígdala y el hipocampo. Digamos que en este sitio se graba el “disco duro de la memoria emocional”. Aquí quedan impresas —en nuestros primeros siete u ocho años de vida— la forma como vamos a reaccionar ante las emociones básicas durante nuestra vida, cómo actuaremos en el manejo de lo que la doctora Miriam Muñoz ha llamado M.A.T.E.A: Miedo, Alegría, Tristeza, Enojo y Amor. De tal suerte que si sufrimos abuso y una buena cantidad de heridas se generaron en nuestros primeros años, la manera como a lo largo de nuestra adolescencia y adultez reaccionamos ante estas emociones tiene su origen en cómo aprendimos a reaccionar de niños. De allí la fundamental importancia de sanar a ese Niño Herido que mora en nuestro interior.

Para que nos quede más clara la forma en que muchas veces actuamos, quisiera pedirte que te imagines esta pequeña historia:

Es una tarde tranquila, te apetece salir a manejar un rato por la carretera, pues esto te relaja, así que tomas tu automóvil e invitas al paseo a un pequeño, él (o ella) se acomoda en el asiento del copiloto; se ponen los cinturones de seguridad... y parten. Tú vas tranquilo y relajado. Sin embargo, mientras sales de la ciudad y comienza a caer la noche, te das cuenta que unos grandes nubarrones se empiezan a formar en el cielo, y en un breve lapso comienza a caer una tremenda tormenta... ¡Nunca te esperaste esto! ¡La tormenta arrecia cada vez más! No ves ya el camino... difícilmente distingues si hay curva o recta frente a ti, los faros de los vehículos que vienen del otro lado te enceguecen, el agua cae a raudales, tu auto patina en el suelo mojado... vas más nervioso y tenso a cada momento, sientes como tus puños van crispados sobre el volante, quisieras no estar allí, sientes un hueco en el estómago, sabes que la situación es delicada y requiere un gran control... De tal modo, que sin pensarlo más, te detienes a un lado del camino y le dices al pequeño(a) que te acompaña:

—“Mira querido(a), esta situación se está poniendo muy fea, ¡así es que te voy a pedir que por favor ahora te pases al volante y seas tú el que maneje!”.

Esta actitud que nos podría parecer tan ridícula y absurda de parte de un adulto, desafortunadamente ES la actitud que generalmente se toma cuando se tiene que manejar una “tormenta emocional”. El adulto se siente abrumado, copado con la situación emocional desagradable, y entonces, imperceptiblemente y de modo automático e inconsciente, le cede el manejo de ésta al Niño Interior Herido, con los resultados que generalmente se experimentan: “no debería haberlo hecho, cómo lo permití, debí haber actuado diferente”, etcétera. Claro, uno no puede hacer algo distinto mientras no se sabe qué es lo que está sucediendo. De ahí la importancia de ir al rescate de este pequeñito que ha sufrido muchas heridas y que ahí sigue, tan desatendido e ignorado. Tocar esas heridas es algo que duele, ¡por supuesto que sí! pero es necesario pasar por ese dolor para sanarlo.

Ir al encuentro de este niño implica ir a buscarlo al fondo de uno mismo, como si en nuestro interior hubiese un cuarto oscuro, un calabozo húmedo y lúgubre, donde hubiéramos confinado a vivir, desde hace muchos años, a este pequeñito o pequeñita que fuimos y que seguimos siendo. Tenemos que entender que cada vez que no nos escuchamos, cada ocasión que olvidamos nuestras propias necesidades y deseos, cada vez que nos tratamos con grosería y somos despectivos hacia nosotros mismos, reafirmamos el sitio de ese niño en el calabozo oscuro. ¿Y queremos vivir plenos y felices teniendo a esta criaturita en una mazmorra interna? Tenemos que abrir la puerta de bisagras herrumbradas, permitir que la luz de la conciencia entre en ese sitio oscuro y olvidado, extenderle la mano a nuestro niño y pedirle que nos permita restablecer un diálogo con él (o ella). Sólo así encontraremos una vía de rescate emocional que nos permita el reencuentro con la mejor, y más dañada, parte de nuestro Niño Interior. Si logramos hacer este rescate, entonces nos encontraremos en la vía justa para nuestra reconstrucción interna. Sólo así podremos darnos a luz a nosotros mismos, para comenzar a ser realmente un mejor ser... Sólo así.

Cuando se rescata al Niño, y no te permites olvidarlo nunca más, es para siempre. Para el resto de tu vida te acompañará y estará contigo hasta tu último aliento. Lo cual es maravilloso, porque te das cuenta de que nunca más volverás a estar solo. Donde quiera que estés, y sobre todo, cuando más triste, rechazado o deprimido te encuentres, allí será maravilloso estar en mutua compañía... tú con tu Niño y tu Niño contigo.

Brevemente, eso es el Niño Interior. Espero que te haya quedado más claro.

Ahora, tenemos que detenernos aquí un momento para comentar que estas heridas emocionales a veces comienzan a generarse desde mucho tiempo atrás, tan lejos como la fase embrionaria, según algunas teorías como la de la doctora Stephanie Mines, PhD, en su libro *We are All in Shock*.[\(3\)](#)

Cuando se da la fecundación del óvulo por el espermatozoide, esas dos células rápidamente pasan a ser a cuatro, ocho, dieciséis... así hasta formar una pequeña esfera de tejido que se alarga y se abre para volverse hacia su interior (como una tortilla) creando un surco muy protegido donde de inmediato, antes que cualquier otra cosa, se implanta el cable que surge y que será la médula espinal, al tiempo que se empieza a desarrollar la computadora más sofisticada llamada cerebro, creando en conjunto el sistema maestro o sistema nervioso central. ¡Es lo primero que la Madre Naturaleza establece!

Esta agrupación celular creciente, aparentemente sin forma clara aún, se organiza de tal modo que a tan sólo 27 días de iniciado el exótico proceso, dicho grupo de células forman un embrión de aspecto humano apenas distinguible, más pequeño que el tamaño de un frijol y que, sin embargo, TIENE YA UN CANAL NEURONAL Y UN CEREBRO QUE EMPIEZA A TRABAJAR...

Este cerebro básico será el cerebro reptiliano (tallo y cerebelo), la parte

instintiva y de SUPERVIVENCIA, como ya hemos mencionado... para sobrevivir y perpetuar la especie. Esa es su función reguladora, por lo tanto, antes del mes de ser apenas el inicio de un simple embrión... empieza a percibir.

Si la situación o el ambiente de la madre es triste o violento, el cerebro reptiliano siente la amenaza de no ser bien recibido, de que su vida peligra en ese ambiente donde está, recibiendo además a través de la sangre que lo recorre, descargas de adrenalina o de cortisol de la madre que lo hacen entrar en estrés. Por supuesto, pasarán muchos años antes de tener idea del *self* o autoconciencia... ahora es sólo un grupo cada vez mayor de células inteligentes que pueden PERCIBIR... y sienten la amenaza a su sobrevivencia... ESA HUELLA QUEDARÁ EN LO MÁS PROFUNDO DE LA MENTE DE ESE SER, desde el inicio de su existencia y en los años por venir.

¡Este conocimiento es revolucionario! Hoy en día se reconoce más y más la importancia de la epigenética en el ser humano, esto es, la interacción entre los genes y el medio ambiente en los organismos. “La epigenética es el estudio de modificaciones en la expresión de genes que no se encuentran en la secuencia del ADN y estas modificaciones son heredables. Una de las fuentes de mayores modificaciones de los genes es el factor ambiental y puede afectar a uno o varios genes con múltiples funciones”.(4)

Reforzando lo anterior, el Dr. Bruce Lipton, en su fascinante libro *The Biology of Belief – La Biología de las Creencias –* (5) nos dice que la epigenética es la nueva ciencia del auto-empoderamiento... epigenética literalmente significa: “control por encima de la genética”. Este nuevo y vanguardista campo de la biología surge apenas hace unos años con el desarrollo del Proyecto del Genoma Humano; siendo sumamente crucial lo que plantean los epigenetistas: ¡Destruyen la creencia del Determinismo Genético! Entendamos que esto es tan revolucionario como cuando Copérnico dió a conocer que la Tierra giraba alrededor del Sol y que no era el centro del Universo... De tal modo que en la última década apenas, los científicos están concluyendo que *¡los genes no determinan nuestro destino!!*

Actualmente se empieza a reconocer científicamente, que por ejemplo, sólo el 5% de los pacientes de cáncer y trastornos cardiovasculares pueden atribuir su enfermedad a causas genéticas. El otro 95% sus males se deben a alteraciones epigenéticas atribuibles al entorno y NO a genes defectuosos. Por lo tanto, el ADN no es definido sólo por la biología, sino también por el ambiente en el cual se vive.

Concluyendo, hoy se sabe que durante nuestra vida las influencias ambientales, incluyendo nutrición, estrés y emociones pueden ir modificando los genes .

Así que las heridas emocionales de la infancia empiezan a veces antes del nacimiento. Las heridas iniciales pueden ser tan tempranas como desde el primer mes de la concepción, aún antes de ser un feto, apenas como embrión humano. El cerebro reptiliano puede empezar a recibir percepciones inconscientes de amenaza y miedo. Se revela entonces la vital importancia de sanar estas heridas en nuestra vida adulta, para además de ayudarnos emocionalmente, evitar enfermedades

degenerativas debido a los genes afectados por lo vivido en el ambiente externo.

Finalmente, hay un punto importante que quiero resaltar de lo que me has platicado en tu carta, y tiene que ver con el *abuso*. Sin duda, a través de la difícil relación que tenían tus papás, fuiste arrastrada a una situación de claro abuso emocional. Ese terror de la pequeñita al escuchar los gritos, al sentirte responsable de aminorar las peleas, o pensarte desleal o culpable al no defender a uno o formar bando con otro, fue generando heridas emocionales profundas en tus primeros años de vida. Es necesario que entiendas que tú no eres responsable de ello, tú fuiste víctima de un abuso perpetrado por adultos lastimados, enfermos en sus emociones, demasiado atrapados en su propia confusión y desolación para poder entender que lastimaban y herían a los pequeños seres que procrearon, a quienes les tocó ser mudos testigos de su inconsciencia. Pero este tema del abuso tiene tantas facetas y es tan crucial para entender las heridas que se hacen en el alma del pequeño, que lo volveré a abordar más extensamente en mi siguiente carta.

Bien, querida Perla. Basta por hoy. Espero haberte reflejado con claridad sobre diversos puntos que pude ver a través de tu carta. Ojalá que lo que te he compartido, te haga reflexionar y, sobre todo, te haga empezar a ACTUAR de modo diferente. Será posible cuando hayas recuperado en amor a tu Niña Interna. Esto es, a mi parecer, una condición *sine qua non*, es decir, indispensable. Es fundamental. Rescatar al Niño Interior del sitio oscuro y olvidado dentro de uno mismo es la puerta de entrada a una nueva manera de vivir la vida, el punto de inicio de la sanación emocional. Y una vez que se establece este contacto y que se empieza a tener una comunicación constante con esta criaturita, viene aquí la primera herramienta del Método Ser Mejor Ser: *Apapachar a tu Niña Interna*. *Apapachar* viene del náhuatl y quiere decir acariciar suavemente; en México se usa de modo ampliado refiriéndose al cuidado amoroso, presente y constante al ser amado. Recuperarla en amor y decirle que ya llegaste, que de ahora en adelante estás ahí para ella.

Ahora, la pregunta que te estarás haciendo seguramente será. “Muy bien, y ahora que sé todo esto, ¿cómo lo rescato?” Como en todas las cosas, hay diferentes alternativas. La más ligera y sencilla, aunque menos profunda, es dedicar un tiempo especial, sin distracciones ni interrupciones, a tomar conciencia de que dentro de ti existe un pequeñito lastimado... trata de evocar cómo eras, cómo vivías, qué te gustaba, qué te atemorizaba, qué te emocionaba, qué te entristecía... busca y observa fotografías de ti como niño... pon música suave y empieza a mantener un diálogo con tu niño y tú como adulto, escribiendo con ambas manos: la dominante, desde tu adulto y la no dominante, desde tu Niño, según la técnica desarrollada por Lucía Capacchione.(6)

Ve preguntándole todo esto y escribe con tu mano, no dominante, todas sus respuestas. Esto te hará sentir su presencia y abrirás la puerta a una nueva comunicación con esta frágil criaturita que mora en ti.

La opción más profunda y completa, que sería la ideal, es tomar el taller que doy. Vale la pena ser guiado a lo largo de un fin de semana para aterrizar todo lo que

trato de comunicarte a través de esto que escribo.(7)

La dulce tarea a realizar, una vez que has recuperado al Niño Interno, es escucharlo frecuentemente, tomarlo en cuenta, jugar con él, consentirlo, mimarlo, protegerlo, defenderlo y amarlo como quizá nunca lo fue por sus padres reales en sus primeros añitos. No olvidarlo nunca más, no dejarlo, no abandonarlo jamás. Convertirlo en prioritario cada día de tu vida. Amarlo con pasión y devoción, exactamente como se ama a un hijo.

Estaré pendiente de tu siguiente carta, y mientras tanto, vive en *tu aquí y en tu ahora*. Recuerda que —hayas vivido lo que hayas vivido— ESO YA PASÓ... ya sobreviviste. Ahora empieza el tiempo de retomar tu poder, de usar tus vivencias no para lamentarte sino como peldaños para elevarte y desarrollar tu mayor potencial. No olvides que eres hoy como eres, debido justamente a todas y cada una de las experiencias que te ha tocado vivir, si las viviste y te sucedieron, es porque así correspondía, para poder llegar a donde hoy estás emergiendo. Confía... ya llegaste.

*Un abrazo muy afectuoso,
Margarita*



—Wow!— Dijo Perla cuando finalmente terminó de leer la amplia respuesta de Margarita.

—Me hacen sentido muchas cosas que dice, pero ¡hay tanto que asimilar, que comprender! Siento un hueco en el estómago.

—Sin duda, “me caen muchos veintes”... esto del abuso emocional, me duele mucho pero es muy cierto.

Y al decir esto, comenzaron a agolparse en su mente una imagen tras otra de situaciones y eventos de su infancia que muy bien podrían enmarcarse dentro del concepto de ABUSO.

—Nunca lo había pensado así... Yo siempre me he sentido la culpable, la inadecuada, dijo mientras sentía un nudo en la garganta y los ojos se le llenaron de lágrimas.

—A ver... entonces... si entendí bien, la primera herramienta —y al parecer la fundamental— que tengo que empezar a aplicar es:

1) Apapachar a mi Niña Interna . ¡Claro, primero tengo que ir a su rescate!

Esta noche lo haré. Lo prometo. ¡Qué interesante! ¡Qué bueno que le escribí a Margarita y que respondió, ¡gracias a la Energía Superior por este regalo!

El resto del día estuvo muy pensativa, mientras crecía más y más el deseo de ir a rescatar a esa famosa pequeñita que, parecía ser, moraba en algún lugar dentro de ella...

Esa misma noche, reunió sus fotografías de niña, y por largo rato estuvo

contemplándolas... sentía una mezcla de ternura, de nostalgia, de alegría, de honda tristeza... recordaba, evocaba, mientras su vista se perdía en las copas de los árboles que veía desde su ventana. Decidió que iría a rescatarla para recuperarla en amor. Desconectó teléfonos, apagó la computadora, y cuando tuvo todo listo, puso la grabación que Margarita le daba e inició el camino para ir al encuentro de su niña, de la pequeña Perlita...[1]

—¡Ana! ¡Lo que te diga yo es poco! Es realmente mágico. ¡Me quedé ayer en el asunto del famoso ejercicio del “rescate” como tres horas y me acabé una caja de kleenex! Dormí como no lo había hecho en años! De veras que como dice Margarita, ¡esto es una “cirugía del alma”! ¡Ya quiero que lo experimentes tú, amiga! ¡Con toda la historia de abandono que traes de tus papás!

—¡Sí, yo sé! Pronto, muy pronto...pero primero vas tú, encanto. Tú eres la “conejiillo de Indias” para probar el método a distancia.

—¡Estoy feliz! ¡De verdad que rescaté a mi Niña, y vaya que me necesitaba! —Perlita, ¡ya llegué! le dije amorosamente esta mañana en cuanto abrí los ojos...y ciertamente, se siente diferente empezar el día así...y le mandó a Margarita un sencillo mail que decía solamente: GRACIAS.



@MAIL DE PERLA PARA MARGARITA

ASUNTO: CARTA 2

LAS HERIDAS PRIMIGENIAS II: DEL ABUSO, LA CULPA Y ALGO MÁS

—¿Dónde quedará aquí el baño? Me pregunto ansiosa... estoy en una nueva escuela... no sé por qué me cambiaron a mitad del año. Las clases empezaron hace mucho tiempo, ya todos los niños se conocen y yo empiezo hoy en este nuevo kinder. Sé que se llama “Loreto” y tengo mi nuevo uniforme: un delantal blanco con una gran letra L verde en el pecho. Me quiero morir de la vergüenza. No conozco a nadie y todos se me quedan viendo y no me hablan. Siento un hueco en mi panza. Y para acabarla, quiero hacer pipí... pero ¿cómo voy a preguntar? Ya todos saben dónde está el baño. Se reirían de mí si hago esa tonta pregunta... Observo a los otros niños, y veo que cuando quieren salir le piden permiso a la maestra, en inglés, salen y al ratito regresan. Uff! Me fijo bien una y otra vez cómo lo dicen y finalmente, me paro y me atrevo, llego hasta la Miss y le digo, apenas con un hilito de voz:

—May I go to the bathroom? A lo que me contesta distraídamente...

—Yes, you may.

Salgo del salón, y respiro aliviada.

—Ok. Hasta aquí lo logramos —pienso— pero ahora... ¿dónde quedará el baño? Empiezo a caminar tímidamente, atisbando por las puertas, confundida y temerosa.

Me doy cuenta de que el kinder ocupa la parte posterior y que a todo lo largo del patio, está la casa de la maestra. Y a base de prueba y error, ¡finalmente descubro un

baño! Y de este modo, sin decirlo a nadie, todos los días de escuela, voy a ese baño de azulejos color vino que está entre dos habitaciones de la casa de la maestra, siempre sintiéndome en falta y esperando que nadie me sorprenda porque sin duda me regañarían.

Una de tantas mañanas, estoy aburrída e inquieta, y aplico la misma fórmula:

—*May I go to the bathroom?*

Salgo y llego a mi ya conocido cuarto de aseo. Estoy sentadita, muy tranquila, haciendo pipí, canturreando una canción que recién aprendí esa mañana y, observando los moños de mis zapatos negros de charol, cuando de repente y de manera brusca se abre la puerta y entra un señor. Él también se sorprende al verme allí. Parece que va a componer algo porque trae una caja de herramientas y viene en ropa de trabajo. Me asusto y me paro de un brinco, como puedo me subo mis calzoncitos y cuando trato de salir como ratón asustado escabulléndome por la puerta, él me detiene y me atrapa.

—¿A dónde vas tan rápido, niñita? ¿Y qué haces tú aquí? ¿No sabes que este no es el baño para los niños? ¡Ven acá!

Y me jala hacia sí. Me sienta en sus piernas... no entiendo qué pasa, sólo sé que me quisiera ir de allí y desaparecer. Siento su desagradable aliento en mi oreja y con una mano me baja mis calzones. Se para, me recarga frente al lavabo y no me deja mover, se hinca detrás de mí y me restriega algo duro en mi pequeño trasero, hace unos ruidos muy extraños y después me siento mojada, con algo tibio que me escurre por las piernas. Quiero llorar, quiero pedir ayuda, pero nadie debe saber que estoy en el baño de la maestra... coge una toalla y bruscamente me la pasa secándome por encima, me subo los calzones y sin verme, me dice:

—¡Ándale, escuincla! Córrele a tu salón. ¡Y calladita la boca, cuidado dices algo, porque vas a ver cómo te va! ¡Ya, y no chilles, que no te pasó nada! ¡A ver si luego vuelves a venir a visitarme! Y oyendo una risotada que retumba en mis oídos, me alejo lo más veloz que puedo hacia mi salón.

Entro y silenciosamente me siento en mi sillita, absolutamente perpleja, sin saber qué hacer, qué decir, cómo actuar. Nadie, ni la maestra se fija en mí. No entiendo nada, absolutamente nada de lo que pasó. Sólo sé que me siento terriblemente mal, profundamente triste y confundida.

A la hora de la salida llega mi hermana mayor por mí. Quisiera decirle qué pasó, pero siento tanta, tantísima vergüenza. ¡Seguro que yo tuve la culpa! ¡Si no me hubiera ido a meter a ese baño que no era para los niños! ¡Qué fea, qué tonta, qué sucia niña soy! Jamás se lo diré a nadie. Imagínate lo que diría papá si lo supiera, ¡menos me querría!

Esa noche, finalmente a solas, bajo mis cobijas, en la oscuridad, sollozo quedamente para que no me oigan, sintiendo un gran miedo de ir a la escuela al día siguiente. ¿Y si me encuentro de nuevo a ese señor? ¿Qué voy a hacer cuando quiera hacer pipí? ¡Ya nunca podré ir al baño en la escuela! Sin saber qué hacer y

sintiéndome muy mal, me voy quedando dormida, preguntándome una vez más ¿Por qué? ¿Por qué tiene que ser así?

Yo soy muy delgadita, mi piel es mucho más oscura que la de mis hermanos y también soy muchos años más pequeña que ellos. Me siento tan fea, tan poquita cosa, tan insignificante... siento que soy invisible. Estoy segura que mi maestra no me conoce, que mis tíos y primos, ni idea tienen de quién soy yo. Algunas veces, cuando estamos todos juntos me animo a hablar o quiero contar algo, pero es imposible. Nadie me cede la palabra. Lo que tengo que decir —infiero— no es tan importante o interesante como lo que mis hermanos y papás comentan. A veces me desespero y profiero mi famosa frase que les da risa, pero a mí me enoja mucho: “¡A las chiquitas nunca las dejan hablar!”.

Mi hermano Joaquín me dice que soy diferente y más pequeña, porque me recogieron y en realidad pienso que quizá es verdad... Muchas ocasiones, papá, muy divertido, me refiere la historia de cuando fue a conocerme al hospital y decía que cuando me mostraron en el cunero, no podía creer que ese changuito tan peludo y feo, fuera su nuevo bebé. Rectificó con la enfermera:

—Señorita, ¿está usted segura que ése es nuestro bebé? Tuvo que conformarse cuando le confirmaron que ese pequeño y feo bultito era su nueva hija.

Sé que soy muy feíta, muy “prietita” y además no querían que yo naciera. Eso me lo dijo mamá el otro día. En una de sus famosas “confidencias” junto a su máquina de coser tuvimos esta plática:

—No le vayas a decir a tu papá que te dije esto, pero fijate que cuando me embaracé de ti y se lo dije a tu papá, él quería que te echara para afuera. No quería que nacieras, porque ya teníamos otros niños— me dijo casi en secreto.

Sentí horrible cuando oí eso... ¡Mi papá no quería que naciera! ¿Cómo podía ser eso posible? ¡Yo lo quería tanto! ¡Y deseaba tanto gustarle! Me quedé callada un ratito, jugando nerviosamente con unos hilos de colores y unos trozos de tela, sin atreverme a hacerle la pregunta que obviamente seguía. Al cabo de un rato, mientras ella continuaba cosiendo, me animé a preguntarle: ¿Y tú, mamá? ¿Tú sí querías tenerme? ¿Por qué quisiste que yo naciera? La cuestioné con la esperanza de escuchar que ella sí deseaba tenerme. Sin embargo, su respuesta no me hizo sentir nada mejor...

—Pues decidí tenerte porque ya había yo echado para afuera otros bebés y tenía miedo de que me pudiese morir al hacerlo una vez más y si eso pasaba, ¿quién iba a cuidar de tus hermanos? Así es que le dije a tu papá que ni modo, que este bebé sí iba a nacer y pues ya él se tuvo que aguantar y así fue como naciste.

Me quedé pasmada, muy triste, sintiéndome avergonzada de haber llegado a importunarlos. Y así siempre me he sentido, apenada de ocupar un espacio y de ser

yo. Mamá no es afectuosa ni cariñosa, está siempre sumida en su tristeza.

Vamos en un coche... busco acercarme más y más a ella, quien indiferente ve a través de la ventana, sin tocarme.

—Mami, ¡cuéntame un cuento! ¿Sí?

—Yo no me sé ningún cuento. Me dice, sin quitar la vista del cristal.

Me quedo pensativa y después de un rato, encuentro una solución...

—¡Yo te cuento uno que me contó la *miss* y luego me lo cuentas tú de regreso! ¿Sí? ¡Anda, por favor! ¿Sí?

Simplemente no contesta nada más.

Su mayor preocupación hacia mí es en dos sentidos:

Que coma, pues según ella estoy “anémica, amarilla y jipata” y que no me queme con el sol. Le avergüenza mucho que sea de piel morena.

—Tu tío cuando te conoció, —me cuenta muchas veces— me dijo el muy grosero que si tu padre había sido un carbonero. ¡Hasta lloré del coraje cuando me lo dijo! ¡Yo no entiendo por qué me saliste tan prietita, así que no te asolees, porque apenas te estás empezando a blanquear!

—Mi color de piel es un gran defecto, pensaba yo. ¡Qué pena que soy así!

Por lo menos sé que, aún fría y distante, mamá se preocupa por mí, y eso ya es ganancia, aunque ella no debe ser alguien muy valioso porque según papá, quien es mi ídolo, dice que es tonta, terca, necia, ignorante, ridícula, cosas así y mucho peor, que yo ni entiendo. Cuando él se enoja conmigo, me dice “¡Eres igualita a tu madre!”.

Eso me hace sentir que estoy muy mal, que estoy muy defectuosa. Y pienso entonces con gran dolor y culpa: Si es que soy como ella, ¿cómo voy a lograr que algún día me quiera papá?

Siento una enorme adoración por mi papá, tan guapo, tan inteligente, tan culto, tan sabio, tan recto... ¡cómo deseo ganarme su aprobación, su respeto, su aprecio! Tener el cariño de mamá no cuenta, hay que ganarse el de papá, ese es el valioso, el difícil, el inalcanzable, me cueste lo que me cueste lo tengo que lograr. Si consigo que me ame, podré saber que no estoy del todo mal. Pero no, hasta hoy eso nunca ha sido posible, porque haga lo que haga, fallo miserablemente en cualquier intento... siempre falta algo, nada es suficiente y con ello él me confirma una y otra vez lo que siento de mí misma: —“No valgo, no merezco, no sirvo, no soy suficientemente buena, inteligente, linda”, etcétera.

Mamá se fue con todos mis hermanos a misa y me quedé sola con papá. ¡Qué emoción! Él está componiendo un banco, pues también le gusta la carpintería... ¡Es tan bueno para todo, sabe hacer tantas cosas! ¡Es tan guapo, tan encantador cuando

está contento!

Sólo estamos él y yo, y mientras trabaja, revoloteo feliz a su alrededor y pizpireta le cuento, le platico, le canto, lo abrazo, le enseño, lo distraigo...

Y el resultado no se hace esperar, por lo menos, así lo siento. En una de esas, voltea a ver lo que le estoy mostrando, se le zafa el apoyo de su mano y una de sus herramientas se le va, haciéndole una profunda cortada en un dedo, mi vista se queda petrificada viendo manar tanta sangre como si se tratara de un borbollón... todo se empieza a manchar de sangre, él se mueve nerviosamente de un lado a otro, puedo ver su dolor y su susto, y mientras decide qué hacer, no deja de sangrar profusamente... ¡sangre por todos lados! En ese momento, mamá está llegando, hay gran confusión, gritos, movimiento, lo llevan al hospital, nadie se fija en mí, por supuesto, y me hago un ovillo atrás de un sillón.

—¡Tonta, fea, mala niña! Me digo mientras estoy llorando.

—¡Por tu culpa, por tu culpa papá se cortó, eres mala! Me sigo repitiendo una y otra vez. ¡Me siento tan avergonzada, quisiera morir!

Más tarde papá regresa con la mano vendada y no me dice nada. No me culpa, no me regaña, pero tampoco me libera de la carga o me tranquiliza. No platica conmigo nada respecto a lo que pasó. Está demasiado ocupado en cómo va a manejarse con una mano inutilizada por un tiempo. Vuelvo a ser invisible. La culpa y la vergüenza crecen, se instalan, parece incluso que hasta se olvidan, sin embargo sutilmente sus raíces van creciendo y extendiéndose, ahondando e hiriendo el alma al expandirse y profundizar.

—¡Mamá, yo no fui! ¡Yo no lo rompí! Trato de cubrirme y parar los golpes que mamá me asesta al tiempo que me grita y me dice muchas cosas feas, pero es inútil. Los cinturonzos caen uno tras otro, lastiman mi carne y los insultos hieren mi corazón. Mamá está muy enojada pues mi amiguita y yo estábamos jugando en la sala y en la mesa de centro había un gran florero color ámbar, muy alto y largo, era lindo y nuevo. Yo me siento en el sillón y Angélica, mi vecina, se sienta frente a mí, en la orilla de la mesita. De repente, la mesa se va de lado por su peso y el florero se cae, rompiéndose en mil pedazos. Angélica y yo nos vemos, con grandes ojos asustados, y ella, de un brinco se levanta y me dice:

—¡Tengo que ir a mi casa, adiós! Y sale a toda prisa, dejándome allí, escuchando a mi mamá que se acerca al oír el ruido de vidrio estrellándose.

Un rato después, castigada en la recámara, estoy llorando y untándome crema en la pierna. Siento un gran ardor sobre el muslo donde tengo las marcas rojas del cinturón con que mamá me golpeó.

—¿Por qué? ¿Por qué tiene que ser así? Me pregunto desconsolada en medio de mis lágrimas, viendo mi imagen triste reflejada en el espejo del tocador.

Algún tiempo después, estoy ya en primaria y voy a una escuela de monjas. Es mixta. Los niños siempre molestan a las niñas, particularmente a mí, no sé por qué,

pero se burlan, me dicen apodos, me ponen el pie cuando paso, roban mis cuadernos y se comen mi lunch. Cada día al levantarme para ir a la escuela, de sólo imaginar lo que me espera, me duele la panza, tengo miedo. Quisiera no tener que ir allí, pero no puedo opinar sobre eso. Y cuando le digo a mi mamá todo lo que me hacen cuando me está peinando para irme a clases, solamente dice:

—Así son los niños, dile a la maestra, ¡no les hagas caso y ya!

—¡Como si fuera tan simple! Pienso para mis adentros.

Además, ¿para qué le voy a decir a la monja Carolina? Cuando se enoja, se pone roja como un tomate; hace unos días, no entiendo claramente por qué, se enojó tanto con el grupo que a todos nos hizo acostarnos boca abajo a un lado de nuestros pupitres y poner la lengua en el suelo por un gran rato. Me queda claro que ella no me puede ayudar. No puedo dejar de pensar en el refrigerador. A veces, realmente lo envidio.

*Desconcertadamente,
Perla*



@MAIL DE MARGARITA PARA PERLA

ASUNTO: RE: CARTA 2

EL ABUSO Y EL SURGIMIENTO DE LAS HERIDAS. EL AUTOCONCEPTO. LAS CREENCIAS LIMITANTES

Querida Perla:

Como empecé a mencionarte en mi carta anterior y lo reitero aún más al leer tu reciente relato, sufriste mucho abuso y además negligencia, crítica e indiferencia cuando fuiste pequeña, lo que generó heridas emocionales profundas en tus primeros años de vida, que han implantado maneras de reaccionar no adecuadas en tu vida adulta. Sin embargo, es necesario que entiendas que tú no eres responsable por ello. Eras muy pequeña y fuiste víctima de un abuso perpetrado por seres lastimados, enfermos de sus emociones, atrapados en su propia confusión y desolación sin poder entender que dañaban y herían a alguien frágil y vulnerable como tú. Dado quienes eran, por su historia, no pudieron hacer algo diferente respecto a lo que hicieron. Y esto sucede en una inmensa cantidad de hogares.

El abuso y el surgimiento de las heridas

A lo largo de su infancia, el pequeño empieza a acumular heridas emocionales, de las cuales no tiene idea de su origen ni trascendencia, ya que en su condición de niño, es intrínsecamente un ser vulnerable e indefenso que no puede poner límites ni detener el abuso que está sufriendo.

Es más, ni siquiera sabe qué cosa es el abuso. Por eso le es imposible reconocer cuando está siendo víctima de éste. Veamos cómo lo define la Real Academia de la Lengua:

Abuso: El acto que comete un superior que se excede en el ejercicio de sus atribuciones con perjuicio de un inferior.

Al respecto, la psicoterapeuta jungiana Jean Shinoda Bolen menciona “El niño que sufre de abuso piensa: “debo merecer este trato” (sufriendo así doblemente, primero por el maltrato y luego por asumir la culpa)”.(7)

Cuando uno lee cifras como las que siguen, toma conciencia de la proporción del problema: Se estima que 275 millones de niños son maltratados en el mundo, es decir, 532 menores sufren alguna manera de agresión cada minuto. ¡Hay tal cantidad y variedad de abusos perpetrados en los menores, aún en nombre del amor y de su mayor beneficio!

Abuso sexual

Me da mucha pena saber del abuso sexual que sufriste cuando eras una pequeñita. Es inmensa la cantidad de niños que sufren esta desgracia. Mucho mayor de lo que uno pudiese imaginar.

La edad preescolar (cuatro-seis años) es la etapa en la que se producen las situaciones más complejas, debido a que el pequeño siente auténtico terror ante la posibilidad de perder el afecto y la protección de su familia por lo cual tiene fuertes sentimientos de culpa ante los hechos acaecidos, justamente en la etapa en que se está formando su autoconcepto, como lo veremos más adelante, y éste será contaminado, de origen, con una tremenda carga de culpa, vergüenza y confusión, por lo que generalmente callará lo ocurrido. Obviamente, él solo no tiene recursos internos para entender y procesar lo que sufrió. Lo cargará por años, por décadas, quizá por toda su vida. Siempre se culpará por el incidente, ya que debemos recordar que el niño a esa edad tiene —como una de sus características psicológicas— el ser egocéntrico. Es decir, explica lo que sucede en su entorno con relación a sí mismo. Por ejemplo, ¿recuerdas pensar que la luna te iba siguiendo, —particularmente a ti— cuando ibas en movimiento?

Por ello, a un menor se le hace un terrible daño al ser abusado sexualmente, pues un abuso de este tipo puede dejar huellas, muchas veces, irreparables para toda la vida, si no se trabajan terapéuticamente y cuanto antes, mejor. La persona pierde, de entrada, la posibilidad de disfrutar plena y sanamente de su sexualidad como adulto, sufriendo muchas veces frigidez o desviaciones que hubieran sido inexistentes de no haber padecido estos ataques.

Además, la mayoría de las veces la gente guarda estos terribles incidentes como un penoso secreto por décadas, arrastrando culpas que en su fantasía le hacen pensar que quizá él, o ella, lo provocaron o que tuvieron que haberlo impedido. Y, si el que abusó era el padre o alguien muy cercano e importante, es aún mucho peor, pues se mezcla la rabia con el amor, generando un mar de culpa y confusión.

Es necesario un trabajo terapéutico profundo y gentil, donde la persona esté dispuesta a ir al fondo de este profundo dolor, para ir sanando amorosamente estas hondas heridas.

Si no has trabajado éste o algún otro incidente de abuso sexual en tu vida, te invito a que lo hagas. Es indispensable sanar específicamente esa herida. No lo olvides. Quizá te atemorice enfrentarlo, revivirlo, y pienses que es mejor dejar todo en el olvido. ¡¡No!! No lo hagas. El abuso sexual nunca se puede olvidar hasta que se trabaja en terapia, sólo así se puede “desactivar la bomba de tiempo”. La recompensa será recuperar o reencontrar un significado diferente a tu sexualidad, y eso vale la pena hacerlo. Retomar algo maravilloso que te fue arrebatado impunemente en los inicios de tu vida. Disfrutar a plenitud tu sexualidad es tu derecho, ve por él.

A mí me aterra saber cómo en años recientes ha aumentado en proporciones

gigantescas la pedofilia y el tráfico sexual de menores. ¡Es algo monstruoso, pues se deforma la integración de la personalidad de un ser humano, en su origen y formación! Ojalá en los años por venir, esta absurda pesadilla vaya descendiendo. Cada gente de bien tiene que hacer algo al respecto, lo que esté a su alcance, pero no podemos dejar que las nuevas generaciones sean vulnerables a recibir este golpe mortal en sus primeros años.

Abuso físico

Quedan también las huellas profundas del abuso físico sufrido en la infancia cuando el niño ha sido golpeado y maltratado desde los extremos más crueles (he escuchado relatos estremecedores de las cosas que “amorosos padres” hacían a sus hijos, como encerrarlos en un ropero húmedo y oscuro, con ratas hambrientas mordisqueándolos cuando “se portaban mal” o tallarles el cuerpo con una fibra para limpiar estufas, para que aprendan a bañarse bien) hasta la simple nalgada, el jalón de cabello, el manazo, el pellizco o el famoso “cinturonazo”, todos ellos considerados como correctivos menores y sin mayor trascendencia. Es necesario comprender que todo tipo de atropello físico, por más leve que sea, es profundamente agresivo y completamente innecesario en la educación de los niños. Educar con golpes es simplemente repetir el mismo patrón de abuso con que el padre fue criado, perpetuando así la creación de heridas emocionales importantes en las nuevas generaciones. Es sólo una equivocada manera de sacar el enojo, la ansiedad y la frustración de los “Niños Internos” de los adultos que no conocen una mejor forma de manejar sus emociones negativas ni de guiar con mayor sabiduría la formación de sus hijos. Todo eso lo iremos aprendiendo aquí. Pero es importante sembrar para siempre esta idea en nuestra mente: De ninguna manera, nunca, bajo ninguna circunstancia, es admisible ni justificable el maltrato físico hacia un niño.

Abuso verbal

Es necesario detenernos un momento también para reflexionar sobre el abuso verbal. Mucha gente piensa que eso no es un abuso, que es simplemente una manera de actuar cuando se está molesto o estresado, y que no tiene mayores consecuencias, pero el estar escuchando gritos, voces destempladas, insultos y referencias despectivas o burlonas es algo profundamente desagradable, humillante y muy doloroso de padecer, que va formando huellas de severas consecuencias en nuestro autoconcepto y que merma sobremanera la autoestima. Es enormemente perturbador, aún cuando no sea dirigido específicamente al niño... Eso es lo que te pasó, querida Perla, al sufrir por años los gritos e insultos que tu padre profería a tu madre y luego cuando venían de regreso, y tu madre te repetía, con lujo de detalles, todo aquello que le había dicho él. Y el gélido silencio durante días, posterior a cada trifulca, no era menos agresivo y doloroso. Las palabras pueden herir más que los golpes.

La agresión verbal hace que uno crea, como verdadero, algo negativo sobre sí mismo. Es un acto de violencia psicológica que usa las palabras como armas.

Según Patricia Evans, (9) psicóloga especialista en el tema, las características de la agresión verbal son las siguientes:

- Es dolorosa, sobre todo cuando el atacante la niega.
- Ataca la naturaleza y las capacidades del agredido.
- Puede ser abierta o solapada.
- Es manipuladora y controladora.
- Es insidiosa y busca devaluar.
- Es impredecible.
- Generalmente expresa un doble mensaje.
- Suele ir en aumento, creciendo en frecuencia, intensidad y variedad.
- Al ir creciendo, suele desembocar en agresión física.

Las categorías, formas o estilos de aplicar la agresión verbal son muy variados:

- Retraimiento, castigar con el silencio.
- Llevar la contra sistemáticamente.
- Rebajar.
- Hostilidad disfrazada de broma inocente.
- Bloquear y distraer.
- Acusar y culpar.
- Juzgar y criticar.
- Minimizar, ridiculizar, hacerlo pueril.
- Socavar, minar la confianza.
- Amenazar y ordenar.

- Insultar.
- Olvidar y/o negar.
- Explosiones de cólera agresiva.

Termino este apartado con una frase de Robert Fulghum:(10)

*Gritarle a los seres vivientes puede matarles el espíritu.
Los garrotes y las piedras nos pueden fracturar los
huesos, pero las palabras nos destrozan el corazón...*

Abuso emocional

Algo similar ocurre respecto al abuso emocional. Este tipo de abuso es precisamente el que sufriste al vivir en medio de ese campo de batalla que era la relación de tus padres. Cuando uno de los progenitores (generalmente el más débil) busca al hijo como aliado y le cuenta al niño los pormenores de los insultos, vejaciones o infidelidades del otro cónyuge o le comparte sus más íntimas confidencias y temores, ¿qué se supone que el pequeño tiene que hacer con esta información?, ¿Para qué le sirve? Sólo lo envenena, lo confunde, lo hace sufrir, y eso es un abuso sobre su frágil mundo emocional, que apenas se está formando. En realidad, cuando pensamos en un hogar disfuncional, conformado por adultos y menores de edad, podemos darnos cuenta de que generalmente sólo existen niños heridos, los menores de edad y los que moran dentro de los padres, la familia es, pues, sólo un grupo de niños profundamente heridos interactuando, sin importar su edad cronológica. La única diferencia es que algunos de ellos (los padres) son niños heridos, con poder. Otro abuso emocional usual es también cuando a un niño, porque es el mayor, le cargan todo el trabajo y la responsabilidad (como si fuera un pequeño adulto) de vigilar y cuidar a los hermanos menores. Esto es abuso porque se le roba de alguna manera su infancia, y se le hace sentir culpable si falla al no cumplir todos los roles y tareas asignadas.

Surgimiento del autoconcepto

He mencionado ya el término de autoconcepto. Me parece oportuno aquí detenernos un poco a explorar lo fundamental que es, durante los primeros años, su formación.

En el comienzo, cuando un niño es pequeñito, está como en la bruma, no sabe cómo es él mismo. No se puede describir. No tiene un concepto claro de sí mismo. Aún no se ha formado un autoconcepto. Es como intentar verse reflejado en un espejo, y al hacerlo, no ver ninguna imagen allí.

Para poder ir aprendiendo quién es él, necesita la ayuda de dos grandes espejos, los más cercanos e importantes que tiene son: mamá y papá. De tal modo que lo que ellos reflejen sobre él, le irán descubriendo y describiendo qué tipo de personita es.

Citando nuevamente a Jean Shinoda Bolen: “Las proyecciones y las acciones que se originan de éstas, dan forma a las personas sobre las que van a recaer. Un niño que sea tratado como si fuera malo y es rechazado, abandonado y maltratado, responde sintiéndose culpable”.(11)

Para el niño pequeño es fundamental agradar a papá y a mamá. ¿Por qué? Simplemente porque de manera intuitiva, de modo inconsciente, sabe que de esos dos seres (por lo menos de uno de ellos) depende su sobrevivencia, ni más ni menos. Es una cuestión de vida o muerte. Los seres humanos somos la especie biológica que más tarda en ser autosuficiente. Hay especies que a las pocas horas de nacidos se bastan a sí mismos lo necesario para sobrevivir, incluso algunas, como las tortugas marinas, cuando salen del huevo, ya son huérfanas de nacimiento, puesto que la madre, después de desovar en la playa, de inmediato regresa al mar y ni siquiera conoce jamás a su cría. Sin embargo, para el hombre en sus comienzos, es indispensable tener cerca un ser que le provea de lo básico en cuanto a alimentación, cobijo, protección, en síntesis, amor.

Esto me lleva a recordar una anécdota que vivencié hace algunos años y que frecuentemente me gusta relatar en mis cursos pues me parece muy ilustrativa para entender cómo es que se empieza a generar la neurosis desde la más temprana infancia.

Me encontraba a punto de abordar el avión y delante de mí en la fila iba una mujer muy joven con su pequeño hijo de unos cuatro o cinco años. El niño estaba francamente asustado y oponiendo resistencia a subirse, mientras la madre intentaba calmarlo, diciéndole que efectivamente íbamos a subir al avión pero no íbamos a volar...

Y por si esto fuera poco, aún me esperaba una sorpresa mayor. Cuando me instalé a bordo, me di cuenta de que tan curiosa pareja estaba sentada justo detrás de mí. El pequeño seguía bastante inquieto y temeroso, y ella hacía cuanto podía para distraerlo, al tiempo que había bajado la cortinilla.

Al cabo de un rato de vuelo, la madre se descuidó y el pequeño abrió el visillo de la ventana, quedándose perplejo al ver las nubes desplazarse debajo de nosotros

y observar las montañas desde arriba, así como los campos diminutos muy lejanos. De inmediato comenzó a llorar, al darse cuenta de lo que sucedía, reclamándole a su madre: *Me dijiste mentiras, no es cierto, ¡¡¡sí vamos volando!!!*

Verdaderamente me quedé atónita al oír la sapientísima respuesta de su madre: *¡No mi vida, cómo crees, claro que no vamos volando, vamos por la carretera!*

El niño lloriqueó por un rato más, completamente confundido, sin saber si confiar más en lo que su madre decía, o en lo que su percepción tan evidentemente le mostraba. Esta escena absurda, digna de Kafka —el famoso escritor checo que describe en sus obras un mundo complejo con reglas desconocidas que nunca se llegan a comprender— esta escena, repito, ha quedado en mi memoria como claro ejemplo del modo en que de repente pareciera como si los padres quisieran volver locos a sus hijos.

Lo que me lleva también a reflexionar acerca de la gestación de la neurosis que en mayor o menor medida todos los seres tenemos hasta que trabajamos conscientemente, con amorosa disciplina, atención y paciencia hacia uno mismo, para resolverla.

Nacemos con necesidades vitales que han de ser satisfechas para lograr desarrollarnos como seres humanos. Algunas son comer, dormir, respirar, eliminar, etcétera y una sin duda fundamental es la necesidad de ser amados y de amar, la necesidad de afecto.

Así, el niño comienza a tener en vital estima el sentirse visto: ser tocado, reconocido, acariciado, pues esa precisamente es la manera en que el ser se irá creando una auto-imagen, una imagen de sí mismo; a través de lo que ve de él en el espejo que son sus padres, como ya lo hemos mencionado anteriormente.

Cuando a un niño se le restringe el afecto y se le refleja una imagen negativa de él mismo, literalmente se seca como planta sin agua. Cuando constantemente se le dicen (en palabras o en acciones) cosas tales como “no te quiero, qué tonto eres, eres muy latoso, yo lo hago, tú no sabes... no, no, no”, se torna tímido y retraído, o agresivo y rebelde, o llorón y enfermizo, etcétera. Crece triste e inseguro, se siente inadecuado e indigno de ser amado y respetado. Va sintiéndose insuficiente y de poca valía.

Cuando en cambio, se le refleja una imagen de alguien bello, valioso, amado, la personita al crecer va sintiéndose así, sabiéndose así.

La realidad es que generalmente las cosas no son blancas o negras, sino con muchos matices intermedios, entonces vemos que los padres dan su amor, pero también lo retiran cuando el pequeño no cumple con la imagen idealizada de lo que según ellos el hijo debe ser, hacer o decir.

¿Qué pasa cuando el niño siente que le retiran el afecto? Muchas veces deja de hacer lo que le sea natural hacer, para tratar de llenar la expectativa del padre o la madre, comenzando así el ciclo de falsearse a sí mismo, creando máscaras para dar la imagen que el adulto desea para otorgar amor y aprobación, dudando de lo que

siente o piensa (como nuestro niño del avión que supuestamente no volaba...) y alejándose de su propio centro, de su verdad. Justamente entonces, puede decirse que el ciclo neurótico se ha iniciado.

Allí, a muy temprana edad, el individuo comienza a alejarse de su centro, ya no presta atención a lo que piensa o siente, y comienza a actuar con falta de congruencia, buscando agradar a aquellos de quienes depende. Posteriormente, se fija esta manera de actuar y se continúa extendiendo dicha actitud con los amigos, las parejas o los hijos, enviando al Niño Interno a un cuarto oscuro, a un calabozo frío y lúgubre en el interior de cada ser, donde este pequeño morará con miedo y soledad hasta que eventualmente, si se tiene suerte y llega el momento, será rescatado para ser traído de nuevo a la luz, acompañándolo y protegiéndolo como siempre debió haber sido.

Las creencias limitantes

Todo lo que me comentas sobre cómo te sentías de pequeña sobre ser morenita, por ser la menor, por saberte no deseada antes de nacer o por nunca llenar las expectativas de papá, me parece que ha tenido como consecuencia la formación de un autoconcepto pobre, cargado ya desde los primeros años, de creencias limitantes.

Desde que somos muy pequeños, empezamos a escuchar de nuestros mayores, —padres, hermanos, abuelos, maestros— sus creencias sobre cómo es el mundo, cómo somos nosotros y cómo tenemos que actuar respecto a esto. Y lo oímos tal cantidad de veces, que llega el momento en que simplemente damos por hecho que el mundo, o nosotros, somos así, y lo que es peor, ¡nos lo repetimos a nosotros mismos por el resto de nuestras vidas!

Al no cuestionarlo, vivimos con cadenas invisibles, como el famoso cuento del elefante amarrado de Jorge Bucay, que había sido atado de una pata a una pesada estaca con una fuerte cadena cuando era pequeño, y que ya de grande sólo le amarraban un débil cordel del cual fácilmente se podría haber zafado, pero ya ni siquiera lo intentaba. Pero como no hemos hecho conscientes estas creencias, vamos por la vida como nos refiere Ken Wilber que viven los peces. Wilber dice que los peces, en el agua, viven perennemente mojados, pero como siempre han estado en ese hábitat, no están conscientes de pasarse toda su vida así. Y del mismo modo, al no tomar conciencia de las creencias que nos limitan porque hemos crecido con ellas, no nos percatamos de cuán paralizantes son en nuestra vida actual.

El sentido de baja autoestima, de “*no valgo, no merezco*” tiene aquí su raíz. Este eterno monólogo interno que se tiene muchas veces “no puedo, no me siento capaz, a nadie le interesa lo que digo, no tengo talento, soy tonto, soy fea, voy a fracasar, no lo voy a conseguir, se van a burlar de mí”, etcétera, hace que establezcamos relaciones codependientes, tóxicas, inadecuadas, que aceptemos violencia y abuso, control y manipulación, que vayamos victimizando o agrediendo por la vida...

Estas falsas creencias que tenemos sobre nosotros mismos y el mundo, nos ciegan la mente y hacen que como adultos, nos rechacemos. El nivel de auto rechazo dependerá de lo duro que nos hayan tratado los adultos cuando éramos pequeños. Por ello cuando vamos creciendo, somos terriblemente duros con nosotros mismos. Tenemos ya un Padre Crítico introyectado. *Creemos que somos quienes no somos, y constantemente pensamos que no somos suficientemente buenos o valiosos.* Establecemos pactos implícitos hacia adentro y hacia otros que nos implican un enorme gasto de energía interna, desperdiciando nuestro poder personal en algo que nos desgasta y nos hace ser infelices.

Este asunto de las Creencias Limitantes es muy grave porque pasan varias cosas que nos vulneran de manera severa:

- *Nos hacen creer que ÉSA es la realidad.* Como crecimos escuchándolas y

sintiendo que eran verdad, aprendimos que el mundo y nosotros éramos así. Por lo tanto

- *Actuamos como si fueran ciertas.* Y dentro de nosotros, al día de hoy pensamos que hay cosas que son indefectiblemente ciertas, por ejemplo “el cielo es azul, y yo soy una persona que no merece o que no vale lo suficiente”. Y como lo damos por hecho
- *Jamás las cuestionamos.* Y por lo mismo, ajustamos nuestra percepción del mundo y de nosotros mismos alrededor de estas falsas creencias. Por ello
- *Haremos lo que sea para cumplir “la profecía”.* De manera inconsciente, actuaremos y propiciaremos situaciones tales que nos corroboren que estas creencias son ciertas. Esto es realmente grave pues
- *Es como vivir con el enemigo en casa.* Nos convertimos en nuestro peor enemigo, somos terriblemente críticos con nosotros mismos y
- *Con ellas, establecemos las reglas del juego de nuestra vida.* Y lo hacemos jugando en nuestra contra de una manera muy desventajosa para nosotros mismos o sea, preparamos el terreno justamente para perder.
- *Es difícil cambiarlas porque se han establecido redes neuronales.* Lo que hemos pensado una y otra y otra vez desde que éramos pequeños, ha ido formando conexiones determinadas entre las neuronas, o sea las células nerviosas que forman el tejido del cerebro. Los pensamientos se producen cuando estas neuronas se interconectan unas con otras. Por lo mismo, se forman circuitos o caminos neuronales específicos que ante el menor estímulo, hace que se conecten de manera automática y que se vuelva a pensar lo que se ha pensado ya millones de veces. Además, el cuerpo se acostumbra a que en el torrente sanguíneo se viertan sustancias determinadas que se generan al tener cierto tipo de pensamiento, ya sea positivo o negativo. Estas sustancias se conocen con el nombre de neurotransmisores. Un neurotransmisor es una sustancia química que transmite información de una neurona a otra atravesando el espacio que separa dos neuronas consecutivas (sinapsis). La doctora Candance Pert habla extensamente de la “adicción a las emociones” en su libro *Moléculas de emoción* (12). Por ejemplo, si se piensa “soy un pobre fracasado al que todo le sale mal, los demás se burlan de mí” se genera cortisol el cual entra en la sangre y todo el organismo se acostumbra a funcionar con un exceso de cortisol y va a terminar requiriéndolo. El cortisol es altamente corrosivo para el cuerpo, se le conoce incluso como “la hormona del estrés”. Nos desgasta, genera enfermedades y mal funcionamiento de nuestros órganos y sistemas. Esa es la mala noticia. Sin embargo, a pesar de que hemos creado ya muchas redes neuronales erróneas
- *Lo bueno es que siempre podemos transformarlas si desarrollamos plasticidad neuronal.* Hoy se sabe que a lo largo de nuestra vida siempre podremos formar nuevas redes o circuitos neuronales, si pensamos de distinta manera suficientes veces. Esta plasticidad de la mente es la

capacidad humana de modificar físicamente el cerebro, por medio de los pensamientos que elegimos tener. A más pensamientos negativos, mayor actividad de ciertos circuitos neuronales que producen mayor depresión, ansiedad, estrés, hostilidad, o sea, más infelicidad auto generada. A más pensamientos positivos, mayor actividad de circuitos neuronales que producen emociones placenteras. Ser feliz sucede cuando dejamos de culpar al pasado, a nuestros padres, o a determinada situación o persona por nuestra infelicidad, y comenzamos a transformar nuestra propia mente, nuestros propios pensamientos. La clave para ser feliz es trabajar sistemáticamente en debilitar las creencias que has fortalecido sintiéndote víctima y que te llevan a sentirte infeliz. Para ello recomiendo el reciente libro del doctor Joe Dispenza, *Deja de ser tú*, editorial Urano, y ver la entrevista que le realicé recientemente.

Por lo tanto, es de vital importancia *tomar conciencia de nuestras creencias limitantes*, ésta es precisamente la segunda de las tres primeras herramientas básicas para nuestra evolución. Para poder cambiarlas se requiere entonces de varios elementos.

Primero que nada, tomar conciencia de cuáles son esas falsas creencias en las diferentes áreas de nuestra vida (autoconcepto, salud, dinero, sexualidad, relaciones, etcétera.). Una vez identificadas, estar alerta cada vez que las pensemos, para automáticamente cancelar ese pensamiento y sustituirlo con la nueva creencia o creencia impulsora. Por ejemplo, si me digo: “Soy un estúpido, volví a perder las llaves. Idiota, siempre hago lo mismo”, me percató de mis palabras y digo de inmediato: “No, no es verdad, cancelado. No soy ningún estúpido, soy sólo distraído. Poniendo más atención y fijando un mismo lugar para colocar siempre las llaves puedo solucionar este problema”.

Te sugiero que ahora mismo te detengas y hagas una lista de tus creencias limitantes más frecuentes. Verás que si las vas rastreando una a una, buscando la creencia-origen, la mayoría te llevarán a un “no valgo o no merezco lo suficiente”. Supón que descubres que una de tus creencias limitantes es: “Me da miedo aprender a manejar”. No te quedas allí, sino vas a buscar la creencia que está detrás, y detrás, y detrás, preguntándote hasta llegar a la creencia-base. Por ejemplo:

- Me da miedo aprender a manejar
- *¿Por qué te da miedo?*
- Porque pienso que chocaré muy fácilmente
- *¿Y por qué podrías chocar fácilmente?*
- Porque soy muy torpe y distraído
- *¿Quién decía que eras torpe y distraído?*
- Siempre me lo decía papá, comparándome con mi hermano, así soy.
- *O sea, si piensas que eres más torpe y distraído que tu hermano, ¿tú*

piensas que...?

- No soy tan bueno o tan valioso como él. No valgo lo suficiente.

¡Y allí está! ESA creencia puede tomar mil disfraces aparentes y estará detrás de muchas y muy diversas creencias sobre diferentes áreas de tu vida. Te invito a que comiences a auto-observarte y trates de “pescarte” cada vez que expreses verbalmente o pienses para tus adentros alguna de tus múltiples creencias limitantes.

Tú observas en tu vida los frutos de esas creencias pero lo que hay que cambiar son sus raíces. En el curso que imparto “Rompiendo el hábito de ser tú mismo” del Dr. Joe Dispenzay basado en su libro del mismo nombre, les comparto lo que la neurociencia nos enseña hoy en día: “las neuronas que no se conectan juntas, ya no se disparan juntas”. Debemos de aprender y reaprender nuevas creencias a la vez que desaprendemos y podamos las ideas viejas y limitantes. Aplicando este revolucionario conocimiento que enseñamos en dicho curso, hoy podemos realmente deshacernos de los conceptos limitantes. (13)

Querida Perla, espero que en esta carta encuentres ayuda para ver con más claridad lo que te ha pasado a través de la historia que te ha tocado vivir. Te dejo el día de hoy con la tarea de que reflexiones sobre los diversos tipos de abuso que sufriste y la relación con tus heridas, así como la distorsión en la formación de tu autoconcepto. De manera importante, te pido tomes en cuenta esta segunda herramienta que te ofrecí hoy:

Tomar conciencia de tus Creencias Limitantes.

Empieza a observarte cada día. Anótalas, estúdialas, síguelas hasta llegar a la original. Recuerda que:

La evolución es una cuestión de esfuerzo personal

¡Ah! Y no dejes, ni un solo día, de apapachar a tu Niña Interna. Pronto verás grandes cambios. No lo dudes.

*Un abrazo afectuoso,
Margarita*



Perla estaba triste. Desde el día que recordó y escribió sobre los abusos que había sufrido de niña estaba muy pensativa, muy sensible y tristonera. Mientras lo redactaba, varias veces había que tenido que parar de escribir porque el llanto la sorprendía y la tristeza la inundaba. Cuando terminó de leer la respuesta de Margarita, tan amplia y llena de nuevos conceptos, se dio cuenta que había,

nuevamente, mucho que digerir. En los días subsecuentes, la leyó y releyó varias veces, la subrayó y finalmente sacó algunas notas. Comentó con Ana lo que estaba aprendiendo.

—¡Ana, en serio que estoy tomando un “curso por correspondencia” con Margarita. Su última carta me abrió los ojos respecto a tres temas importantísimos:

- *El abuso y cómo surgen las heridas*
- *El autoconcepto y*
- *Las creencias limitantes*

—¡Yo quiero saber más de esto, también!, Dijo Ana.

—¡Sí, claro, por supuesto! ¡De eso se trata, de que nos curemos más y más!

Empezaba a darse cuenta de que escribir cada carta no era tan inocuo. Se removían lejanos recuerdos y profundos dolores que salían como fantasmas, a su encuentro.

—¡Valor! Se dijo al despedirse de Ana. ¡A la carga!

— ¡Ale! Escribamos otra carta, le dijo ya a su Niña Interior.



@MAIL DE PERLA PARA MARGARITA

ASUNTO: CARTA 3

LAS HERIDAS PRIMIGENIAS III. DEL RECHAZO, ABANDONO Y MÁS ABUSO

—Si saco 10, papá me querrá. —Si ya no me quemo con el sol, mamá me querrá, y si me pongo una crema para blanquearme que vi anunciada, más aún. Voy a ahorrar para comprármela. —Si les regalo a los niños mi lunch, quizá ya no me molesten tanto. —Si hago siempre lo que mi hermano me pide, me va a querer y quizá así, no me ignore ni se burle de mí.

Pienso esto, al tiempo que estoy jugando, sola, “avión” en el piso de garage. Con un gis lo he trazado y ahora trato de superarme a mí misma al brincar los cuadros y agacharme por la “teja”.

—¿Por qué no me quieren, si yo soy tan linda? ¿O no soy tan linda? Me pregunto con tristeza mientras sigo jugando a la vez que pienso nuevas formas de complacer a otros para ganarme su afecto, atención o simpatía.

Poco a poco, voy descubriendo maneras en que puedo actuar para que la gente me quiera, claro que muchas de esas cosas me cae mal hacerlas, no quisiera, pero no me importa si a cambio de eso siento que me quieren aunque sea un poquito. Trato de complacer a todos, siempre, hay que gustarles, a como dé lugar; hay que actuar como ellos quieran que actúe, sólo así me querrán.

—Aguantar lo que sea, no dar lata y poner carita de niña linda, esa es la manera, decido internamente mientras desde afuera sólo se ve una niñita jugando “avión”.

No quiero ser como esos niños groseros que gritan y se enojan, no quiero ser algún día como un ogro gritón. Me da miedo. Hay que ser tranquilita, calladita, hacer lo que los otros quieran. Esa es la manera. Esa es la forma para que me protejan, para que no me dejen. Lo adopto como mi mantra personal. Tengo siete u ocho años.

Cuando mamá y papá se pelean, al día siguiente de la tormenta, mamá me narra todas las cosas horribles que papá le dijo y muchas veces termina diciéndome: “¡Pero un día de estos me voy a ir y no me va a volver a ver nunca más!”

—¡No, mamá! ¡No te vayas a ir! ¡¿Y yo?! Exclamo asustada.

No me contesta nada, de nuevo se ha sumergido en buscar una a una sus injurias... a veces me parece absurdo oírla cómo se deleita en sacarlas una a una y contemplarlas, como quien disfruta sacando la colección de hermosas joyas de un cofre de tesoros...

—”¿Sabes qué me dijo anoche?” Me pregunta mientras la escucho perpleja y pasmada sin poder decirle que no quiero saber, que no me interesa, que me duele tanto oírlo... pero no, no digo nada, sólo la veo... sintiendo un gran lago de tristeza en mis ojos y una cueva oscura en mi corazón...

— “Que tengo caca en el cerebro. Que a mí me parió una mula. Que un día de éstos me va a golpear. Que maldito el día que se casó conmigo. Que por eso va a buscar a otras viejas... Y también ¡fíjate qué desgraciado!, También me dijo...”. Y sigue, y sigue, y sigue...

Yo la miro sintiendo cómo se me apachurra el corazón sin saber qué decir, qué pensar, cómo responder, sólo quisiera no estar, desaparecer... recuerdo al refrigerador una vez más...

Por eso, cada vez que se pelean, cuando llego de la escuela y mamá no está corro con gran angustia hasta su clóset a ver si aún están sus cosas... respiro aliviada al comprobar que allí siguen... Sin embargo, un día no fue así.

La noche anterior había sido particularmente áspera. Hubo muchos gritos e insultos... a la mañana siguiente mamá está muy triste, me arregla distraídamente, y con su tristeza pesando en mi corazón me manda a la escuela, viéndome sin verme.

Cuando llego y no la encuentro, siento pánico nuevamente, corro escaleras arriba a abrir su clóset y siento un vuelco en el estómago y en el corazón, al ver que estaba vacío...

Caigo de rodillas allí mismo y comienzo a sollozar, sintiéndome profundamente desamparada.

—¡Mamá se fue y me dejó! ¡Sí fue cierto! ¡Sí fue cierto! ¿Quién me va a cuidar ahora? No recuerdo cuánto tiempo me quedo allí, en el suelo, hecha un ovillo en el desamparo, y llorando sin cesar, la zozobra del naufrago...

Cuando papá regresa del trabajo y se entera de la novedad, primero se enoja,

para la hora de cenar los dos solos por primera vez en esta nueva realidad lo veo muy triste como derrotado. Casi no me habla, yo no quiero molestar, nadie me dice nada, no sé que va a pasar, siento pena, siento vergüenza, quisiera no estar allí...

Poco a poco, empieza una rara “normalidad” sin mamá. Ella se fue a vivir con mi hermano mayor y su esposa. A veces la veo. Mi papá empieza a tener amigas que lo llaman por teléfono y él se ríe y se ve muy contento. Me siento muy mal, siento enojo. Otros días está cabizbajo y me da mucha pena.

La buena noticia es que ya no tiene junto a él a mamá para gritarle, pero la mala es que ahora yo soy la que está y muchas veces le sirvo de blanco a su frustración. Al no estar ella, ¡me toca a mí “heredar” el honroso cargo! Ahora siento cómo al día siguiente siguen retumbando en mis oídos sus insultos de la noche anterior y recuerdo a mi mamá desplegando sus insultos cosechados como ricas joyas de un tesoro. La entiendo. Es difícil olvidar, dejar de pensar cuando siguen resonando en tu interior las campanadas de una iglesia que invitan a la misa de difuntos. La muerte ronda por aquí cuando el ataque de insultos te toma por asalto...

—¡Eres una pobre mequetrefe que no vale un cacahuate! ¡Eres como una manzana podrida, vas a fracasar, no vas a hacer nada en tu vida! ¡No eres como tu hermano, que se parece a mí, tú eres igualita a tu madre! ¡Sácate de aquí! ¡Pela gallo!. Me dice, dándome un puntapié en el trasero. El motivo... ¡no lo recuerdo, nada importante...! Y luego, como lo hacía con ella, me deja de hablar por varios días.

—¿Por qué? ¿Por qué tiene que ser así?

*Más desconcertada que antes,
Perla y Perlita*



@MAIL DE MARGARITA PARA PERLA

ASUNTO: RE: CARTA 3

LAS MÁSCARAS. EL ESTILO DE ACCIÓN: PASIVO-AGRESIVO-ASERTIVO. CUMPLIR EXPECTATIVAS VS. HACER LO TUYO. ESTILOS PARENTALES Y GENERACIÓN DE VIOLENCIA.

Querida Perla:

¡Es tan claro lo que reflejas en tu último texto! Lo que me cuentas, viene muy al caso para que te pueda comentar dos o tres temas que son muy importantes para entender cómo se van estructurando las respuestas automáticas en el niño, quedándose incorporadas en su personalidad para el resto de su vida, hasta que se cambian en conciencia.

Máscaras y estilos de reaccionar

Cuando el niño ha sido presa de algunos tipos de abuso como los que mencionamos, a lo largo de sus primeros años va aprendiendo a defenderse o protegerse utilizando diferentes “máscaras”. Éstas cubren y protegen las heridas que van quedando abajo, en nuestro ser más frágil, en nuestro niño interno. Así, las más socorridas son, por ejemplo, las máscaras del servicial, la víctima, el super seguro de sí, el que no necesita de nadie, el que no puede hacer nada solo, el sacrificado por todos, etcétera. Éstos disfraces encubren las lesiones emocionales generadas en nuestros primeros siete u ocho años de vida.

De esta manera, uno va aprendiendo a defenderse y reaccionar ante el mundo, fundamentalmente de dos modos diferentes: el *Pasivo* y el *Agresivo*.

El *Pasivo* aceptará a lo largo de su vida situaciones, acciones, cosas, con las que no estará de acuerdo pero *no encontrará la fuerza para poner límites*, lo cual le generará mucho enojo, que al no saber manejar, generalmente optará por tragárselo, haciéndose daño a sí mismo, viviendo con una gran tristeza, envenenándose en su interior. Este enojo saldrá de repente, en pequeños “chisguetes” cuando más, pasando facturas muchas veces a quienes no la deben. Esto es muy disfuncional.

El *Agresivo*, por el contrario, aprenderá que “la mejor defensa es el ataque” y entonces se sentirá impulsado a *poner límites groseramente*, lastimando, con lo cual después se sentirá culpable, generando una “cruda moral” que no es buena para nadie. Evidentemente, esta manera de actuar tampoco es adecuada. ¿Cuál es el justo medio? ¿Existe alguna mejor forma?

El ser *Asertivo*, sin duda, es la mejor manera de actuar. La persona que sabe ser asertiva, es aquella que *pone límites con suavidad*. Esto sólo puede hacerlo cuando se respeta internamente, cuando escucha su voz interior, cuando se ama a sí mismo. Es algo que no puede hacer, a menos de que tenga recuperado en amor a su Niño Herido o que haya tenido la suerte de tener unos padres nutridores, amorosos y respetuosos, que le permitieron crecer con un Niño Interno sano, lo cual desafortunadamente sucede en un mínimo de casos.

Estas maneras básicas de actuar quedan establecidas en los primeros años de vida. En caso de tener muchas heridas emocionales, usualmente, la forma de actuar será pasiva y/o agresiva, y para lograr la asertividad, se tendrá que conquistar como un proceso consciente en nuestra adultez.

Cumplir expectativas vs. Hacer lo tuyo

Quisiera volver aquí a tocar un punto que ya te he mencionado, cuando hablábamos de lo crucial que es para el pequeño complacer a papá y a mamá, para garantizar su sobrevivencia. Cuando empieza a pasar el tiempo, el pequeño va creciendo y transfiere esta vital necesidad de aceptación de los padres hacia los amigos, la novia, el esposo, los hijos, etcétera, a lo largo de toda su vida. Y así, en el proceso de buscar el afecto afuera, vamos hundiendo el afecto a nosotros mismos hacia ese calabozo interno donde el niño ha ido quedando relegado. Traicionando lo que el pequeño interno quiere, desea, necesita a costa de intentar llenar las expectativas de otros para que no nos retiren su afecto.

Aquí quisiera recordar la maravillosa frase de Fritz Pearls, el padre del enfoque gestalt en la psicoterapia, la cual me parece más bien una filosofía de vida:

*Tú eres tú, yo soy yo,
Tú haces lo tuyo y yo hago lo mío,
Yo no estoy en este mundo para cumplir tus expectativas,
Y tú no estás en este mundo para cumplir las mías,
Si haciendo tú lo tuyo y yo lo mío, nos encontramos, será hermoso.
Si no, no puede remediarse.*

Es realmente magnífico cuando uno lo integra a su vida y puede comenzar a vivir y dejar vivir a los otros de acuerdo con esto. Porque, se puede dejar de tratar de llenar las expectativas del resto del mundo sin sentirse culpable por ello. En nuestra sociedad, nos han acostumbrado a pensar que si se piensa primero en lo que uno quiere hacer, es un egoísta y que eso es muy malo. Entonces, todo mundo deja de hacer lo que realmente quiere hacer, se siente víctima, se siente que los demás le deben algo por su gran sacrificio, y espera que los otros también se sacrifiquen por él, en compensación. Como resultado, todo mundo es infeliz.

Mi propuesta es enfocarse en lo que verdaderamente es “hacer lo tuyo”. Lo puedes saber cuando mantienes una comunicación real y constante con tu Niño Interno, sin que sea necesariamente egoísta y sólo centrado en ti. Habrá veces que hacer lo tuyo significará dar, compartir, acompañar. Pero es diferente hacerlo desde tu propia verdad interna, que surge como hierba en la primavera, que desde la traición a tu interior, guiado por la necesidad de búsqueda de aceptación externa. Eso es como envenenarte poco a poco, es ir contra uno mismo.

Estilos parentales

Finalmente, lo que comentas en tu carta cuando mamá se fue de la casa dejándote y empezaste a vivir las dificultades al estar sola con tu papá, nos es muy útil para hablar un poco de los estilos parentales y de cómo a través de estos estilos para educar, actuaron de tal modo que nuevas y severas heridas te fueron provocadas.

¿Cuáles son, entonces, los cuatro estilos parentales básicos?

□ **El Padre Crítico.** “No. Así no. Te faltó. Si, pero... lo hace mejor tu hermano, tu primo”. Como estilo personal, este padre seguramente será agresivo. Descalificando constantemente. No le es posible dar reconocimiento. Hay energía de rechazo emanando de él. Es claro que tiene un Niño Interno muy herido y no lo ha recuperado en amor. Genera en los hijos inseguridad, autoconcepto negativo, enojo, tristeza, miedo, por ende autoestima muy baja y poco desarrollada.

□ **El Padre Consentidor.** “Sí, encanto. Lo que tú quieras, yo lo hago por ti, yo te lo tolero”. Como estilo personal corresponde al pasivo. Como padre, no puede poner límites porque teme que lo rechacen sus hijos. Esto nos habla de un Niño Herido muy lastimado, que sigue llevando el volante. Genera en los hijos una falsa noción de la realidad, y al distorsionarles su percepción hacia los límites, se sentirán desadaptados tanto en lo social como en lo interno. Recuerdo a una estudiante que al hablar de esto en un taller, nos compartió que su papá fue tan sobreprotector hacia ella, ¡que le masticó la carne hasta los 11 años! La sobreprotección excesiva ahoga el crecimiento del otro, le impide desarrollar responsabilidad, autoestima, autoconcepto elevado, etcétera. Es tan dañino para el SER del niño, como lo es un padre crítico.

□ **El Padre Ausente.** “Ahorita no. No estoy disponible. Haz lo que quieras”. Puede estar ausente, física o emocionalmente, por cualquier razón: puede estar viendo la tele, o leyendo el periódico, y estar allí físicamente pero no está disponible para el niño.

□ **El Padre Negligente.** Es cómo estar con otro niño: no protege, no mide las consecuencias, no pone lineamientos, no da valores, no forma. Sólo está cerca, por allí.

□ **El Padre Nutridor.** “Sí. De entrada, sí. Te amo incondicionalmente y por eso te pongo límites y te doy un marco de referencia para actuar”. Finalmente. Esto es lo valioso de los padres. Porque su función, una vez que la cría ha nacido, es formar. En dos direcciones:

Nutrir en amor y proteger en luz: esa es la función del Padre Nutridor

Por eso, hay pocos padres con el estilo Nutridor de manera principal. Porque, para ello, necesitan tener sanadas sus heridas emocionales de infancia y haber

autogenerado a un Padre Nutridor interno primeramente, como lo veremos más adelante. Cualquier persona, antes de que pueda ser Padre Nutridor para sus hijos externos, lo tiene que ser con él mismo.

No hay estilos puros. Obviamente hay combinaciones, dependiendo del tipo de heridas y combinación particular de historia que ha tenido cada ser. Así es que la gente normalmente tiene un cóctel de heridas infligidas desde diferentes facetas de los diversos estilos parentales. ¡A todos nos pasa!

Lo que tenemos de bueno, dulce, noble, dentro de cada uno de nosotros, lo sembraron o descubrieron papá, mamá o algún otro adulto caritativo, cuando estaban en su faceta de Padre Nutridor. ¡Benditos sean!

La idea es que aplicando el Método Ser Mejor Ser, las personas recuperen en amor a su Niño Herido, y que el adulto se convierta en un Padre Nutridor/Protector para este Niño Interno.

Si lo logra hacer para este chiquito, de manera automática, espontánea y natural, lo empezará a ser para sus hijos externos. Toda la sociedad habrá ganado, al igual que el padre, el hijo, las relaciones entre la familia, etcétera. Todos los chicos que conozco que sus papás han tomado el Diplomado Ser Mejor Ser, me reportan cambios sustanciales y benéficos en el comportamiento y la actitud de sus papás, lo que lleva a una mejor relación entre ellos. ¡Ahora imagínate cuando los papás y los hijos adolescentes y jóvenes desarrollan en ellos mismos el sistema de Ser Mejor Ser! Toda una familia se sana y crece, cambiando la historia emocional de ellos y algo maravilloso sucede también: ¡se transforma el destino del desarrollo emocional/espiritual de las generaciones por venir!

A la luz de todo lo anterior, te pregunto:

¿Qué tipo de desarrollo crees que genera en sus hijos

Un padre crítico?

Uno consentidor?

Uno negligente?

U otro ausente?

Por favor, no continúes leyendo hasta que contestes lo anterior, aunque sea mentalmente.

Los estilos son diversos, pero el resultado será similar: *cualquiera de estos estilos parentales generará heridas emocionales a sus hijos.*

Por lo tanto, el estilo parental deseable, el único que genera crecimiento y salud emocional es solamente el PADRE NUTRIDOR.

La locura se puede parar si, sólo si, dentro de cada ser se genera un PADRE NUTRIDOR que proteja a sus Niños, tanto externos, como al pequeñito interno ya recuperado.

Generación de violencia

Desafortunadamente, la inmensa mayoría de la gente ha tenido hijos antes de haber rescatado en amor a su Niño Interno. Si observamos, antropológicamente, el resultado de esas heridas sin resolver, a nivel del impacto social vemos cómo las heridas emocionales de cada padre, de cada madre, se han convertido en armas terribles para generar heridas a la siguiente generación, repitiéndose una y otra vez el ciclo generacional ¡Basta! ¿Queremos seguir repitiendo el patrón? ¿Hasta cuándo?

¡Hay que despertar y romper ya la cadena! ¿Se podrá? Sí! Y no es tan difícil.

Se logra cuando cada individuo se hace cargo de su propio proceso y deja de “pasarle la factura” de sus penas y desaciertos a sus padres, la pareja o a terceros en el presente. Eso se logra cuando se rescata al Niño Interior y se decide reparentarlo en amor, cuando asumimos total responsabilidad amorosa en su cuidado y protección, desde nuestro adulto, convirtiéndonos en nuestro propio padre y en nuestra propia madre. Transformándonos para nuestro Niño Interno, exactamente en los “papás de Disneylandia” que a todos nos hubiera gustado tener. Sólo así.

Veamos por ejemplo el precio que esta situación —entre otros factores de índole económica, socio-política y de valores— ha cobrado en el mundo actual y específicamente en mi país, México.

Si tuviésemos que definir con una sola palabra nuestra sociedad el día de hoy, creo que probablemente sería violencia.

Y ya no digamos la violencia que se vive en las calles, en esta guerra que está causando tanto dolor y zozobra. Hace poco escuché que si guardásemos un minuto de silencio por cada muerto a causa del crimen organizado en los últimos tiempos en México, callaríamos por varias semanas.

Eso pasa afuera, pero lo más triste, que es en realidad donde se gesta todo, es la violencia que existe en el interior de las familias. Por ejemplo:

Niños maltratados

México ocupa el primer lugar entre los países miembros de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (ocde) en índices de violencia física, abuso sexual y homicidios de menores de 14 años. La cndh (Comisión Nacional de Derechos Humanos) reveló en 2012 que a nivel nacional el 60% de los niños sufre violencia de algún tipo.

“En México mueren asesinados seis menores de 15 años de edad cada día”, señala el Informe Nacional sobre Violencia y Salud que se dio a conocer junto con datos de un informe mundial de 2010 de Naciones Unidas.

Según la Organización Mundial de la Salud en México, “la violencia aquí ya ha sido reconocida como un problema de salud pública” que repercute en todos los ámbitos de la vida.

Asimismo, después de Tailandia, México es el segundo lugar en producción de

pornografía infantil en el mundo. Hemos hablado ya de todos los daños psicológicos profundos que genera el abuso sexual en la psique en formación de un niño. Imaginemos cuando no es solamente un desafortunado evento esporádico o particular, sino es para el niño una forma de vida: el ser explotado sexualmente por adultos incluso del mismo sexo, como actividad cotidiana por días, semanas, meses o años.

¿Podemos siquiera vislumbrar las deformaciones de percepción, de valores, de autoconcepto con las que crece esa criatura y en qué tipo de adulto, de pareja, de padre a su vez, se convertirá? ¿Podemos imaginar el dolor, la humillación, la confusión, la rabia, el miedo, la tristeza con la que crece, como parte de su repertorio de vivencias y recuerdos emocionales?

Creo que es la primera vez en la historia de la humanidad que se da este nivel de daño sistemático y abierto hacia la población infantil. Esto es tan grave y tan triste. Realmente me parece monstruoso y diabólico. Los niños que sufren esto, son segura carne de cañón para convertirse de modo natural en seres que de adultos intentarán lastimar, o no les importará o incluso buscarán específicamente dañar. Dañar a otros para vengarse y sacar la infinita e inagotable rabia y dolor que sin duda, habrá en su corazón. ¡Imagínatelos ahora de papás, formando nuevos seres!

Hijos maltratadores

Por otro lado —dentro del catálogo de violencia intrafamiliar— cada vez son más los casos donde los niños que al ir creciendo, se convierten en déspotas, chantajistas, maltratadores y hasta agresores físicos, verbales y emocionales de sus propios padres. Dentro de lo absurdo de nuestra sociedad a la vez que es más violenta, también es más permisiva, lo cual ha llevado a perder y confundir límites y los valores que conllevan. Se deja hacer y se pierde la autoridad.

Cuando se consiente excesivamente, se peca de negligencia y si además se combina con ausencia, ya sea porque la madre es mamá sola y tiene que mantener la casa lo que la lleva a estar fuera mucho tiempo, y/o porque el padre tampoco está presente, se puede estar seguro de que se están formando pequeñas “bombas de tiempo” al interior del ser de esos pequeños. Se forman niños intolerantes, con muy poca capacidad de manejar la frustración, tiranos, egoístas y muy manipuladores. “Comienzan quitándote el control remoto de la televisión y acaban haciéndose dueños de la casa y de tu vida” dicen por allí. Recientemente, incluso, en diversos países han empezado a abrirse en los ministerios, mesas de denuncias de padres maltratados hacia sus hijos maltratadores. ¿No es absurdo, lastimoso, enfermo?

También es muy dañino cuando hay falta de consistencia en la guía formativa que debe ser un padre, y se pasa de modo indistinto del consentimiento al golpe, o de la crítica al premio, combinando lo peor de los estilos parentales.

Bullying. Violencia entre iguales

El término se refiere a un desequilibrio de fuerzas, donde una agresor intimida a una víctima, hay distintas clases de agresiones que pueden ser de tipo:

- Verbal: con insultos, apodosos o difamaciones.
- Física: con golpes, rasguños o empujones.
- Psicológica: haciendo sentir a la víctima insegura e inadecuada.
- Social: haciendo sentir a la víctima rechazada por un grupo.

Nos podemos preguntar: ¿de dónde han sacado tanta “mala leche”, tanta agresión los niños que molestan y lastiman por sistema a los más débiles? Para mí, la respuesta es que la sacan de su corazón dolido, traspasado de tantas heridas en casa, recibidas en sus primeros ocho-nueve años de vida, justamente con papá y con mamá, o con esa ausencia de papá o esa ausencia de mamá. Sin duda, siempre ha habido niños y jóvenes así en las escuelas, en los corrillos de chicos. Sin embargo, nunca antes como hoy se extiende como cáncer en el cuerpo, como mancha de petróleo en el mar, la violencia entre iguales a escalas terribles. ¡Hay tanta rabia en muchos chicos por un lado, y tanto miedo en muchos otros!...¡Allí está la mancuerna perfecta para generar violencia!

Violencia de género

La violencia intrafamiliar o violencia doméstica, puede incluir distintas formas de maltrato, desde intimidación hasta golpes, pasando por el acoso o los insultos. El violento puede ejercer contra un solo integrante de la familia (su pareja o su hijo) o comportarse de forma violenta con todos. ¡Linda manera de crecer en familia! ¿No?

Nuestra sociedad está enferma porque la mayoría de los individuos que la conforman están enfermos de sus emociones. Es igual que un cáncer terminal que desbarata y asesina a un ser otrora sano. Ese cáncer empezó un día con una célula enferma, luego con 2, 5, 10, 1000..., así, las células enfermas, al reunirse, crearon tumores y enfermaron tejidos, órganos y sistemas hasta que el cuerpo torturado murió.

De esta manera, cada individuo que no ha sanado las heridas emocionales de la infancia, es una célula cancerosa del tejido que conforma nuestra sociedad, extendiendo la enfermedad. ¿No sería maravilloso que cada célula enferma decidiera internamente sanarse? El cáncer del organismo desaparecería y volvería a imperar la salud. Eso es Rescatar al Niño Interior y sanar las heridas emocionales de la infancia. Solamente eso. He ahí la razón por lo que la vida cambia.

Factores de violencia

En síntesis, y volviendo a los estilos parentales, nos damos cuenta de que la manera de educar depende directa y expresamente del nivel de conciencia del individuo.

Los cuatro factores que generan violencia son:

1. Infancias difíciles de los padres y de los hijos, donde ha abundado: rechazo, abandono, negligencia, indiferencia, culpa, Sobre exigencia o sobre indulgencia, falta de límites claros, poca o nula formación en valores, poca o nula formación de actitud de servicio y cooperación hacia el resto de la sociedad.
2. Ausencia de figuras formativas importantes. Papá o mamá no están presentes la mayor parte del tiempo, los chicos están desbalagados, sin un faro que los guíe y los motive, sin ningún adulto que los inspire.
3. Bombardeo masivo e inmisericorde de basura en televisión, en Internet, en los videojuegos, donde lo que se ve es violencia y más violencia.
4. Facilidad para iniciarse en la droga y el alcohol a edades más

Como decía Gandhi, “la violencia sólo genera más violencia”. Sin duda es un problema muy complejo, sin embargo estoy convencida de que el cambio tiene que iniciarse desde el individuo, para que trascienda a la familia y al cambiar las familias cambiará la sociedad. Esta es mi humilde propuesta con el Método Ser Mejor Ser: herramientas de auto sanación para convertirse en la mejor versión de sí mismo.

Querida Perla: Quisiera terminar esta carta haciéndote sentir que está llegando la hora de dejar atrás las “facturas por cobrar” a nuestros padres. *Hayan hecho lo que hayan hecho, lo hicieron porque era lo único que pudieron, debido al nivel de conciencia que tenían, dado quienes eran.*

Lo que hicieron fue exactamente “para lo que les alcanzó” desde donde estaban y desde donde habían vivido sus propias experiencias. Entonces, a nivel destino, seguramente así correspondía. Por lo tanto: ¡Suelta hermana! ¡Suelta hermano! Cierra ese ciclo y deja ir. Agradéceles por lo que sí te dieron, aún si es poco, te dieron simplemente la vida, en un vehículo físico, que sólo podía haber venido de ellos dos, precisa y exactamente, sólo de ellos dos.

Siempre les estarás en deuda, pues te dieron la vida en este cuerpo, en esta materia, en esta Tierra.

La situación es muy simple, aplicando el Método Ser Mejor Ser, tienes que soltar ya tu historia triste de telenovela que has venido arrastrando siempre, de una vez por todas y lo antes posible. Suelta las facturas por cobrar a los seres que han tenido que ver con todo lo que ha sido duro, doloroso o difícil en tu vida. Sobre todo a papá y a mamá. Déjalos ir, despídete emocionalmente, agradece lo que puedas...y

¡retírate! Esto es lo que hace un adulto sano (o por lo menos, ¡en proceso de sanar!)
Y por ello, es una condición indispensable para empezar a crecer.

Cerrar ciclos. Soltar y dejar ir

Una vez que te retiras, ¡empieza lo mejor! Sale el Padre Nutridor desde tu adulto y ama, cuida y protege a tu Niño Interior. Esta criaturita se pone feliz y florece, al hacerlo, todo tu ser crece y se expande, y empiezas a vivir sintonizado a la Felicidad.

Vas a cuidarlo exactamente así:

Imagínate que estás en una pequeña casa, de un piso, jugando con tus niñitos queridos, de tu familia. Te cansas y te vas a tu recámara, al fondo de la casita, mientras ellos continúan jugando junto a la puerta y las ventanas al exterior.

De repente y de manera abrupta, unos tipos llegan y patean puertas y ventanas, intentando entrar, mientras gritan e insultan.

Dime tú, adulto, aquí y ahora. ¿Qué harías? ¿Qué sería lo primero que harías?

—¿Les dirías desde tu recámara, ¡A ver, niños, abran y pregunten que quieren esos señores!?

—¿Harías eso? ¡No creo! ¿Verdad?

—Seguramente lo que harías es que te levantarías de inmediato y mandarías a los niños a que se quitaran de frente al peligro, de hecho, lo más alejado posible de la amenaza. O sea: los protegerías. ¿De acuerdo?

Bueno, pues eso mismo vas a hacer desde tu adulto Padre Nutridor hacia tu Niño Interior. No puedo dejar de remarcar la importancia crucial de incorporarlo a tu vida como acto reflejo cotidiano, tenerlo ya incorporado como reflejo automático. Como lo harías con tus hijos externos, en tus mejores momentos como padre: Cuidar, proteger, motivar, amar... ¡y tantas cosas más!

Si padeciste con historias que te hicieron mucho daño, ¡Bienvenida al club! ¡Al club del planeta! Sufriste heridas cada vez que tus papás fueron críticos, o excesivamente consentidores y sobreprotectores, o cuando se fueron y te dejaron, o cuando eran indiferentes o negligentes. Entonces... ¡Ya! Suelta esa telenovela y prueba escribir el nuevo guión de tu vida. Ya tienes a tu Niño Interno contigo, a salvo. Lo escucharás y harás lo tuyo, en consecuencia. Estás iniciando ya una hermosa relación con tu Niño. ¡A vivir el romance entre ambos! Y te harás consciente de las grandes tonterías que pensabas, antes de transformar tus creencias limitantes.

Ahora, inicia otra jornada ¡Ven pronto! Espero tu siguiente carta... Lo mejor está por comenzar.

*Un abrazo afectuoso,
Margarita*

@MAIL DE PERLA PARA MARGARITA

ASUNTO: CARTA 4

LA DELICADA TAREA DE ZURCIR LAS HERIDAS DEL NIÑO INTERNO

Margarita:

Después del hermoso y heroico momento de rescatar a mi Niña y de leer y releer tu última carta déjame decirte cómo me he sentido una vez que “saqué a mi Niña del calabozo”.

En los últimos días creo que las lágrimas se me han agotado, he regado a la Pachamama, a la Madre Tierra con ellas, hasta casi inundar mi jardín.. Estoy tratando de entender lo que sucedió en esos primeros años y digerirlo de otra forma de como siempre lo había yo visto, y puedo ver con otra luz las grandes carencias de todos esos personajes que estuvieron a mi lado. Anoto todo lo que siento para después analizarlo en mis momentos de quietud en la playa o en casa y poder hacer el ejercicio de escribir con ambas manos para platicar con la agobiada Perlita... Cuando me vienen esos momentos de angustia o dolor me he dado cuenta que estar dentro de un lugar me hace sentir ahogada, tengo que salir y me hace mucho bien sentarme en el pasto o abrazarme a un árbol, entrar en contacto con la Naturaleza de alguna manera. De repente siento una presión en el pecho muy fuerte que no sé cómo manejar, pues me ahoga y eso me asusta y entonces corto lo que está saliendo. ¿Sabes? Percibo como si quisiera salir un monstruo gigante desde mi interior que se atora, siento asfixia, me asusto y paro.

Por otro lado he charlado con mi madre, pero hay algo extraño, no es lástima pero si es mucha tristeza, no puedo evitarlo, me duele mucho, y si bien toda mi gente ha muerto lejos de mi y no he podido darles un adiós, siento que con mi madre tiene que ser diferente, hay un deseo enorme de poder mostrarle en su vejez que en ésta vida también se puede vivir en amor. Estoy empezando a entender ahora tantas cosas... la amo y sólo espero poder ir teniendo lo que requiero para que Dios me permita poder mostrarle a esa mujer que podría abrirse a ver lo hermoso que es vivir en el amor, en la luz, espero poder regalarle días así, donde pueda ver el brillo del sol y abrazarla hasta que salgan la luna y las estrellas.

Quisiera escuchar tus comentarios respecto a lo que estoy sintiendo. ¿Es normal? ¿Parará esta sensación de dolor, de rabia, de ansiedad, que a veces me rebasa? Gracias, mil gracias por todo lo que haces a distancia por mí, seguiremos en contacto.

Perla



Efectivamente, los últimos días y a raíz del Rescate de su Niña Interna, Perla estaba a ratos muy feliz y plena, y a ratos se desmoronaba como un pedazo de pan.

Dani, su dulce y flaco hijo adolescente, se quedaba sin saber qué hacer, muy confundido, viendo llorar y llorar a su mamá, “como si fuera una chiquita”.

Afortunadamente, estaba por allí Ana, la gran amiga de Perla, quien lo tranquilizaba diciéndole:

—¡No te preocupes, mi flaco! Tu mamá está pasando por una “crisis curativa”... verás que ahora sí estará mejor y mejor. Ni le preguntes nada, nomás apapáchala y quiérela mucho...

Dani sonreía, moviendo la cabeza afirmativamente, con una dulce mirada cómplice que le daba la gran sabiduría de alma vieja, en ese cuerpo tan desgarrado a sus 14 años...



@MAIL DE MARGARITA PARA PERLA

ASUNTO: RE: CARTA 4

RECUPERAR AL NIÑO INTERNO: EL PRIMER LOGRO. “LIMPIAR EL TIRADERO”: EL SIGUIENTE.

Mi querida Perla:

¡Cómo quisiera poder evitarle dolor a la gente que ayudo, que amo, que aprecio!

Pero no hay modo. El dolor sana... es una dura medicina, como la transmutación en el fuego... es parte de la condición humana... tenemos que transitarlo para crecer.

Y lo que haces cuando te atreves a Ser Mejor Ser, es erigirte en un “guerrero de Luz” y poco a poco, con valentía, y desde esta postura, ir cruzando los umbrales que nos adentran a percibir nuestros grandes dolores, vacíos, carencias, temores del inicio de nuestra vida.

Cuando decidimos ir al Rescate de nuestro Niño Interior, hay que ir preparados a tocar viejos dolores y reencontrar fantasmas del pasado difíciles, que hieren. ¿De qué depende la intensidad de la crisis en este proceso? Fundamentalmente de los agravios, de los abusos, de las heridas que venga cargando este Pequeñito Interno desde su infancia.

En tu caso, me has comentado algunos pasajes, pero estoy segura que hay muchos más que generaron, rabia, miedo y profunda tristeza. Entonces te voy a pedir que me sigas en esta pequeña metáfora:

Imagínate que tienes un clóset terriblemente desordenado, lleno de cosas estorbosas, viejas, inútiles y sólo una que otra que sirve pero que nunca la puedes hallar. Cada vez que quieres guardar algo allí, abres y cierras con rapidez antes de que se venga encima un alud de cosas que tienen un precario equilibrio. Finalmente, sabes que llega un punto en el que tienes que arreglar ese “rincón brujo”. No puedes vivir en esa casa con ese pendiente eternamente.

Cuando te decides. ¿Qué haces? ¿Puedes hacer una buena limpieza y poner orden en serio, sin vaciar todo primero? Me temo que no, ¿verdad? Sacas y sacas, tiras y

tiras, y todo el caos que estaba contenido y apretado dentro de un pequeño espacio, de repente se expande y parece que cayó una bomba, ¿no es verdad? Y por algún tiempo, hay desorden, incomodidad, confusión.

Pero poco a poco, tirando esto, limpiando lo otro, guardando lo de más allá... el orden se va restableciendo, le vas encontrando sitio a cada cosa que quieres seguir conservando y la energía empieza a fluir de nuevo... ¿Cómo sientes llegar entonces a ese clóset, abrirlo y encontrarlo acomodado y en orden? Hay una gran diferencia, ¿verdad?

El proceso de sanar las heridas emocionales de la infancia es exactamente así, para expresarlo de una manera coloquial.

Sabemos que en nuestro ser interno hay dolores, tristezas, rencores, heridas que supuran, y que hacen que no queramos ver hacia dentro, y por mucho tiempo, intentamos sentirnos bien haciendo otras cosas, relacionándonos queriendo que el otro se encargue de sanar nuestros dolores, quisiéramos olvidar el contenido de ese espacio doloroso, que de algún mágico modo, “eso” se dispersara, se fuera evaporando, diluyéndose hasta convertirse en nada... Pero tristemente, no es así...

La única manera de limpiar esas heridas, es yendo a sacarlas, tocarlas, verlas de cerca y decidir desecharlas, pero esto se tiene que hacer con el Niño Herido tomado de la mano por el Adulto que lo rescata. Él solito no puede con todo.

Imagínate el dolor, la confusión entre miedo, rabia y tristeza que un Niño Interno puede sentir cuando recuerda cosas como éstas que apenas, hace unos días alguien que está también recuperando a su Niño Interno me compartió en una carta y que ahora (con su consentimiento) te comparto:

...He encontrado imágenes muy oscuras, y salen más y más cosas desagradables, golpes, insultos, y recordé el por qué tengo el ojo derecho dañado, vino la imagen y sentí el golpe. Cuando iba con el oculista nunca le supe decir por qué tengo esa pequeña nube en el ojo, hoy ya sé por qué. Han salido cosas que no me imaginé que pasaron, también recuerdo por qué odio las matemáticas sobre todo las tablas de multiplicar, aprendidas bajo la regadera de agua fría con gritos y nalgadas... he recordado con profunda rabia cuando el esposo de mi madre me obligó a atarle una piedra al cuello a mi perrito y lanzarlo al lago cercano, porque no quería tenerlo en casa y aunque lo echaba, éste siempre regresaba...

Es primordial *Validar al Niño Enojado*. El niño que sufrió abuso de cualquier tipo está muy en su derecho de sentirse lleno de rabia contra esos adultos... así hayan sido papá o mamá... El Niño Interno puede sentirse cohibido de sacar su enojo contra estas dos figuras a las que también quiere tanto. La clave es entender que el coraje que se saque no va dirigido hacia esa señora de avanzada edad del presente, sino a la evocación de esa figura que ejercía su poder abusivamente cuando uno sólo tenía unos cuantos años. Al validar el enojo que el Niño Interno quiere sacar, se permite

diluir esa carga emocional contenida por muchos años y al hacerlo, se puede ver a los padres en el presente, con mucho mayor entendimiento y aceptación.

El gran dolor que puede sentirse en los días posteriores al Rescate del Niño Interior es porque justamente se pasa por la fase de “sacar el tiradero” y verlo todo regado... Tú ahora, como muchas personas en tu misma situación, estás enfrentando tus heridas juntas, tus memorias difíciles, todas a la vez... llevaban décadas enterradas. ¿No crees que tu sentir es natural?

Entonces, ¿qué hacer ahora? Primero que nada y de manera fundamental:

Ser gentil y amoroso con uno mismo

Esto es particularmente importante en los momentos de confusión, cuando el Niño Herido está vulnerable y se siente rebasado por la pena, los recuerdos y el dolor.

Perla tiene que acompañar a Perlita en este proceso de desechar, de soltar, de dejar ir todo aquello que ha estado allí guardado, pero que sólo ocupa espacio emocional negativo.

Cuando llegue la tristeza:

Llora, llora, llora todo lo que haya que llorar

Dedícale un buen rato a sentir intensamente tu dolor hasta que se vacíe tu alma, por lo menos en ese rato. Después, gentil y amorosamente, pregunta a tu criaturita interna qué desea hacer en ese momento, qué necesita, y dáselo. Consíéntela, apapáchala, mímalala. Esta misma operación la puedes repetir todas las veces que sea necesario hacerlo, cuando sientas que de nuevo te ahoga la tristeza.

Cuando sientas mucha rabia: El enojo es la emoción más tóxica de todas. Por lo mismo hay que sacarla del cuerpo, porque adentro nos enferma. Pero sacarla sin inteligencia emocional, es soltar una fuerza terriblemente dañina, como un huracán que destruirá todo a su paso. Por eso uno aprende a reprimir el enojo, pero el objetivo no es evitar sacarlo, sino aprender a sacarlo adecuadamente, y esto es simplemente hacerlo teniendo en cuenta estos dos principios básicos:

Saca el enojo siempre,

sólo tomando en cuenta que esto sea:

Sin lastimarte a ti mismo y sin lastimar a otros

Por supuesto, incluye también a las cosas, tuyas o de otros. Si no estás en el momento adecuado para sacarlo, entonces, toma un “tiempo fuera”, aléjate y detén tu

explosión de ira. Cuando estés lista a hacerlo, descarga. Saca tu enojo golpeando sobre una almohada, con puños y talones sobre el colchón, rompiendo periódico, sacando voz... sé creativa y piensa de cuántas maneras puedes descargar y poner fuera de ti esa rabia contenida y atrapada en tu interior... es ese monstruo gigante que quiere salir de dentro de ti... ¿Lo puedes ver? Después de tu descarga, estando agotada, exhausta, de nuevo, es fundamental que sigas la famosa instrucción:

Ser gentil y amoroso con uno mismo

Preguntarle a tu Niña Interna qué desea, qué necesita después de este momento. Y mimarla y hacerla sentir muy querida. Así, todas las veces que sea necesario. Hasta que la carga de miedo, rabia y tristeza contenida se vaya vaciando y quede a un nivel natural. Entonces, te aseguro que una de estas mañanas te despertarás sintiéndote ligera, serena, quizás hasta feliz. Sabrás entonces que el “tiradero” ya se ha recogido. Que el armario interno está acomodado para continuar el avance para Ser Mejor Ser.

Cuando estás empezando a “reparentarte”, una excelente señal de avance es cuando puedes ver a tus padres biológicos con más ternura, con mayor entendimiento, dejando de pasarles “facturas emocionales” pero también deslindándote de ellos emocionalmente, SIN culpa. Esto es importantísimo. Es vivir el “Tú eres tú, y yo soy yo” como adultos. Siempre serán hijo-Padre, pero sin las ataduras de la neurosis, del dolor, las heridas, las zonas de oscuridad y de sombra. Y entonces disfrutar lo disfrutable.

Como dice mi querido maestro Alfonso Ruiz Soto: “En las relaciones, hay que disfrutar lo disfrutable, compartir lo compartible, y compensar lo compensable”. Puedes elegir entonces estar tan cerca o tan lejos como quieras, pero ya no los traes “cargando”. Así es que todo lo que te está pasando, querida Perla, es parte del proceso natural. Relájate, mímate, y sobre todo, confía... todo está poco a poco, tomando su lugar.

*Un abrazo,
Margarita*



—Ufff! Dijo Perla al terminar de leer esta misiva.

—¿O sea que sí se vale gritar, mentar madres, golpear, sacar enojo? Sólo hay que seguir el “no lastimarme a mí ni dañar a otros”. Mmmmm... Eso puedo hacerlo... dijo Perla, echando hacia atrás la oscura melena, mientras se paraba a caminar un poco, estirándose para desentumirse después de un largo rato frente a su computadora.

—¿No tengo que sentirme avergonzada cada vez que quiero volver a llorar y

que mi garganta se cierra y las lágrimas me ahogan? ¡Qué bien! Dijo mientras una sonrisa nacía desde su corazón y salpicaba su rostro.

En los días que siguieron, descargó y descargó, lloró y siguió llorando, (con diferentes tipos de descargas, en la casa, en el jardín, limpiando vidrios, en el bosque, en el mar, en donde fuera...) hasta que poco a poco, fue llegando a un sereno aunque aún frágil balance...

Finalmente, un día, un viernes por la mañana... se despertó y se sorprendió sonriendo, sonriéndose, sintiendo un momento de genuino autoaprecio... ¡Sí que es lindo sentir amor y profunda simpatía hacia mí misma! De un salto, se incorporó de la cama, y rumbo al baño se detuvo a ver la foto y el marco con la pequeña Perlita, y le dijo:

—¡Ay, mi chiquita Perlina, cuanto te quiero, mi amor! Y chiflando se fue a dar un regaderazo.



@MAIL DE PERLA PARA MARGARITA

ASUNTO: CARTA 5

FIN DEL CAPÍTULO DE ESTA TELENOVELA

Margarita:

—Hoy, 30 de abril, Día del Niño, termino la última carta de este ciclo.

Ya entendí. Gracias por tu última carta. Me fue de mucha ayuda. Descargué, lloré, desbaraté no sé cuantos periódicos y hasta quedé ronca por un rato...

Ya no quiero seguir ahondando voluntariamente en más heridas de las que ya vi. No le huyo, simplemente me da ya mucha flojera. Es la “pura telenovela” como dices tú. Ya tengo la “película” interna clarísima. Por lo menos por ahora. Siento que de algún modo he llegado a buen puerto. Terminó hoy esta carta siendo otra persona de la que era cuando te contacté por primera vez, no hace mucho. Estoy cerrando una puerta detrás de mí. Gracias. Finalmente, me entiendo. Entiendo el cómo y el por qué se hicieron en mí esas heridas, y lo mejor, me estás enseñando cómo sanarlas. Gracias por ese regalo. Gracias por llevarme a rescatar a mi pequeñita interna. Gracias por insistirme en aplicar las primeras tres herramientas. Aunque ha pasado poco tiempo, ahora soy asertiva, pongo límites, apapacho a mi Niña interna, la escucho y hago lo mío, me percató poco a poco de mis creencias limitantes, ¡y ahí voy!

Ya no me nace seguir escribiendo sobre los eventos difíciles donde se originaron mis heridas, ahora lo veo claro. En los últimos días, incluso se me ha ocurrido escribir sobre las cosas lindas que me pasaron cuando era niña, porque no todo era tragedia tampoco. Por eso te decía al principio de la carta que con ésta se cierra un ciclo. Margarita, de nuevo muchas gracias,

Perla, abriéndose de su concha.



Margarita sonrió ampliamente cuando acabó de leer este correo. Caía la tarde en su cama-oficina, mientras veía el atardecer colándose entre los árboles del parque frente a su ventana, y escuchaba música barroca... Era uno de esos momentos perfectos, cuando podía poner toda su atención a los asuntos más importantes, y uno de ellos era contestarle —a Perla y a quienes pudiesen en un futuro leer sus respuestas— con toda claridad, acompañando en su propio proceso, a distancia. Perla, no le quedaba duda, estaba ya logrando SER MEJOR SER. Y eso le daba tanto gusto...!

—¡Perla es tan valiente! Esta actitud es un ingrediente fundamental cuando se toma el camino del crecimiento interno, se dijo para sí.

—¡Estoy segura que logrará avances maravillosos!

Y se preparó para contestarle de inmediato.



@MAIL DE MARGARITA PARA PERLA

ASUNTO: RE: CARTA 5

RECUPERAR AL NIÑO INTERIOR Y VALIDARLE EL DOLOR Y EL ENOJO REPRIMIDO PARA QUE PUEDA VACIARLO: LOS DOS PRIMEROS ÉXITOS. VENCER EL MIEDO Y ABRIR EL CORAZÓN: EL SIGUIENTE RETO. PERDONAR, SOLTAR Y DEJAR IR EN AMOR Y EMPATÍA

Gracias a ti, querida Perla del mar, valiente sirena dispuesta a recorrer su propia Odisea interna.

Estás lista a dar el primer gran salto, el definitivo. Abre tus velas, despliega tus alas... te estás dando a luz a ti misma... finalmente, el maleficio queda atrás, la profecía fatídica de “serás rechazada y abandonada” se rompe.

Ahora sí, Perla, puedes enfrentar el miedo para encontrar detrás de él tu corazón, y sintiéndolo, abrirlo al amor. ¿Te das cuenta de que debes ya soltar el “sí, pero no”, “casi lo obtuve, pero por x o z, ya no salió. Se fregó, falló, no se logró... terrible, pero pudo haber sido peor”... *estoy acostumbrada a que me pasen cosas que potencialmente pudieran ser terribles pero dentro de todo, la libro siempre bastante bien*? Es como aceptar un destino trágico ¿Te das cuenta qué hay detrás de esto?

1. Los órdenes del amor o el enfoque de la carga del sufrimiento transgeneracional del que habla Bert Hellinger en su modelo terapéutico de Constelaciones Familiares. “Papá, mamá, yo te ayudo a llevar tu dolor”. Y decido para mí un destino similar al de mi clan: orfandad, pobreza, tristeza, “el que nació

estrellado”, enojo, desolación, etcétera.

2. Las Creencias Limitantes que te has armado para construir tu realidad y estas “profecías autocumplidoras” las establecemos usualmente antes de primero o segundo de primaria...

Es necesario entonces, queridísima... que sueltes esta carga en una Constelación. O sea, ve a constelar específicamente esta carga que NO es tuya y que, por amor, has venido cargando, sustentada por las creencias limitantes con que creaste tu visión del mundo, a nivel emocional.

Por eso, es clave también transmutar tus *creencias limitantes* para que sean transformadas en *creencias impulsoras*. Dejar atrás el “casi pero no” o el “demasiado bueno para ser verdad” o “no me lo merezco” (el logro, el premio, el ingreso, la pareja idónea) o “me pasó eso, seguramente me lo merezco” (el castigo, el problema, el accidente, la enfermedad, la pérdida). Para esto, trata diversas técnicas porque esto es un tanto complejo de reprogramar y realmente sustituir por otras creencias impulsoras. Es difícil porque hay que borrarlo también de lo más profundo de la mente no consciente, del subconsciente. Tenemos que lograr un cableado diferente de las conexiones que han estado en el inconsciente desde la cuna. Te sugiero pruebas Activación de la Pineal, hipnoterapia o el Enfoque TARA, para liberar el trauma prenatal y de bebé (3); y principalmente, que hagas el Ensayo Mental diario que sugiere el Dr. Joe Dispenza, el cual enseñó en el curso *Rompiendo el hábito de ser tú mismo* (14) o puedes también aprenderlo en su libro ya citado *Deja de ser tú*. Es lo mejor que yo he encontrado para cambiar nuestros añejos patrones de pensamiento.

A lo largo de mis cursos vemos esto específicamente, y en el futuro escribiré ahondando en estos temas. Te aseguro que podrás muy fácilmente vencer todos tus miedos si has soltado la carga energética y has transformado tus creencias limitantes.

Y venciendo tus miedos, podrás abrir tu corazón...

Abrir tu corazón al amor, Perla querida, es atreverte y vencer el miedo, sea cual sea, producto de tus heridas específicas. Abrir tu corazón es difícil porque sólo lo puedes hacer soltando el miedo. Soltar el miedo adquirido desde los cinco o seis años es difícil porque sigue siendo tu miedo de hoy. (Me van a rechazar-me van a abandonar-van a abusar de mí-no me van a querer-mejor sola-etc-etc-etc.)

Algo que es importantísimo hacer es limpiar el cordón energético tanto con papá y mamá, como con los hijos mayores de edad. Con eso se disuelven los dolores, los rencores, los pactos ocultos de lealtades y culpas que se signan cuando el niño aún ni va a la primaria. Además de sacar al Niño Interior de su encierro, hay que limpiar estos lazos, fundamental. Para esto también servirá mucho, hacer una Constelación Familiar como lo he mencionado.

La destacada sanadora y maestra energética Inna Segal, creadora de la Sanación Intuitiva Visionaria, nos dice que “los cordones son conexiones energéticas entre las

personas y los acontecimientos...estos cordones están cargados de creencias, sentimientos, pensamientos y energías que se han ido acumulando y que no han sido resueltos. Esta energía tiene una carga y crea constantemente reacciones”. (15) De ahí la importancia de limpiar éstos vínculos para sanar nuestras relaciones más importantes.

Resumiendo, cuando uno recupera en amor a su Niño Interior, se pueden esperar cambios muy positivos, y transitar por la vida empieza ser menos doloroso. Recuerda que cuando éramos niños nos acostumbramos a llenar las expectativas de papá y mamá para que no nos retiraran su afecto, lo aprendimos y lo continuamos haciendo con el novio, con los amigos, con el esposo, los hijos, los nietos y... vivimos eternamente llenando las expectativas de los demás y al hacer esto nos olvidamos de nosotros mismos, viviendo en el abandono y en la desolación interna. Entonces, una vez que hemos ido a ese calabozo —a ese cuartito oscuro dentro de nosotros— para darle la mano y sacar al niño herido, se inicia el trabajo en serio. Con amor, gentileza y paciencia del nuestro adulto, vamos transformando a esta criaturita lastimada y olvidada, en nuestro ángel guardián interno, en lo que yo he llamado el Niño de la Guarda, quien será el mayor aliado para tu crecimiento interior, con una serie de regalos que nos dará cuando ya lo hayamos recuperado en amor.

O sea, para iniciar el Ser Mejor Ser siempre se pasa por la misma puerta de entrada:

- 1) Rescatar al *Niño Herido* y recuperarlo en AMOR
- 2) Convertirlo entonces en el *Niño de la Guarda*, y que sea nuestro *Guardián Interior*
- 3) Desde allí nos regalará *Donesmaravillosos* y cosecharemos sus *Regalos* para juntos, rescatar al *Adolescente Interno* formando una trilogía muy poderosa para enfrentar los retos de la vida en crecimiento y expansión.

¿Cómo podemos transformarlo? ¿Qué hay que hacer cuando se ha rescatado al Niño Interior? Hay que tener claro que generalmente al principio puede haber reacciones emocionales fuertes. Probablemente te vas a sentir como una tortuga sin su caparazón, muy vulnerable y quizá te sorprenda ver que empiezas a llorar aparentemente sin ningún motivo y cualquier pequeña situación te puede conmover profundamente. Sentirás las emociones a flor de piel. Probablemente empieces a recordar eventos y situaciones de tu infancia que tenías completamente olvidadas, quizá algunas muy duras. Esto es excelente señal, porque habla de que el Niño Interno se empieza a sentir protegido como para sacar esas memorias del fondo del inconsciente.

Recuerda que el Niño Interno es, a final de cuentas, tu parte emocional más pura. El centro de tu ser emocional es este Niño Interior. A veces el niño está muy triste o

enojado, o asustado y no quiere hablar. Simplemente empieza a “crear vínculos” y cuando le inspires confianza suficiente, cuando sepa que puede confiar en ti, empezará a abrirse y a florecer más y más. Una vez que ya estamos empezando a tener esta relación lo que vamos a hacer es ir aplicando día a día las tres herramientas que ya vimos, ponerlas en práctica es lo que irá haciendo este cambio gradual del Niño Herido al Niño de la Guarda. Estas tres herramientas son importantísimas.

Apapachar a tu niño interno

La primera es mantener constante esta relación. Si lo olvidas, es como si lo volvieras a encerrar en ese cuarto oscuro, recuerda, la peor traición es aquella que viene de uno mismo. Al niño se le prometen muchas cosas que nunca le cumplieron. Si ahora lo rescatas y le dices que lo vas a cuidar, amar y proteger y luego lo ignoras, es una traición. Te vas a autosabotear porque tu niño va a estar muy enojado.

Recuerda, la primera herramienta es mantener amorosamente esta relación. Piensa en tu Niño exactamente como un hijo al que tienes y quieres cuidar. El cuidado a los hijos es constante, no les puedes bajar el *switch* o sacarles las pilas y meterlos al cajón. Una vez que recuperas a tu Niño Interno tienes la responsabilidad —desde tu adulto— de estar cerca de él, es como un hijo.

Convertirte desde tu adulto en ese papá y esa mamá que tu niño quiere y necesita tener: eso es Reparentar.

Lo fundamental en el Método Ser Mejor Ser, la primera herramienta para aplicar y lograr esta sanación y recuperación en amor es: No olvidar a tu Niño nunca más, mantener una relación amorosa, cálida, constante. No tienes que tener grandes ratos libres para acordarte de tu niño. Cuando te levantas y te ves al espejo te dices algo así como: “Muñequita preciosa, muñequita linda, mua! ¿Cómo amaneció la chiquita?”

Y lo mismo un hombre: “¡Ay, que muchacho más guapo! ¡Ahorita te voy a rasurar, mi chamaco!”

Es muy necesario que los hombres puedan también contactar con esa parte tierna y amorosa, esa ánima de la que hablaba el psicólogo suizo Carl Jung, esa energía femenina en los hombres. Las mujeres, aparte de su suavidad, deben mostrarle a su Niña Interna su animus o energía masculina que hay en nosotros, para proteger, para contener. Cuando rescatas a tu niño te conviertes en tu propio padre y en tu propia madre. No si eres mujer en tu madre y si eres hombre en tu padre. Cada hombre y cada mujer tienen que transformarse en su propio padre y en su propia madre.

Me parece que es una gran oportunidad para dejar de quejarnos por los padres o las madres que nos tocaron. Como adulto responsable, soy ahora ese padre y esa madre ideal, para mí misma.

Pensemos que lo que te tocó, te tocó por razones cósmicas que no terminamos de entender. Esos fueron los papás que te criaron con lo mucho o poco que tenían; si su nivel de conciencia era bajo porque venían arrastrando muchas heridas emocionales de sus propias infancias y adolescencias, pues seguramente te lastimaron mucho. Pero te dieron algo muy importante, Perla, te dieron la vida.

Si no tienes nada que agradecerles, por lo menos les tienes que agradecer la vida. Que no es cosa pequeña.

Seguramente, aparte de la vida, la inmensa mayoría de nosotros les agradecemos muchas cosas también a papá y a mamá con todos sus errores y dificultades. Por todo aquello que te lastimaron, cuando empiezas a hacerte cargo de tu Niño Interno, puedes dejar ir ya “las facturas por cobrar”: “Es que yo soy así porque mi papá... Es que cómo voy a ser diferente si a mí, mi mamá..”, etcétera.

Mi sugerencia es muy simple: ¡Basta ya! Mal que bien ya llegaste a ser adulto! Desde allí trabaja en convertirte en el papá o en la mamá que te hubiera gustado tener y eso se lo das a tu niño.

¿Cuál es la segunda tarea para recuperar a ese Niño Interior en amor?

Hacer lo tuyo

Esto es importantísimo. Es darte cuenta de que los demás no están para cumplir tus expectativas ni tú las de los otros. La segunda herramienta es hacer lo tuyo.

Es estar atento para quitarse de encima la tarea de complacer a los demás permanentemente. Si no lo puedes hacer del todo por lo menos puedes observar que estás dejando de hacer lo tuyo y cumpliendo expectativas de otros.

Al cumplir expectativas ajenas dejas de hacer lo tuyo y al dejar de hacer lo tuyo, lo que haces es mandar directamente al niño al calabozo interno de nuevo.

Es no respetarte. Y en esta tarea de cumplir las expectativas de los demás te olvidas de cumplir la promesa de atender a tu niño, a tu niña todos los días, y escucharlo. Cuántas veces dejas de hacer lo tuyo porque... “¡Se va a enojar mi amiga! ¡Mi esposo se va a molestar! ¡Mi suegra se va a ofender!”

Si haces cosas que te alejan de lo tuyo, poco a poco te vas llenando de enojo y rabia, de frustración, y entonces vas contra ti misma o puedes ser muy agresiva y luego te vas a sentir culpable. Si tienes recuperado en amor a tu Niño Interior se comienza a ser cada vez más asertiva. ¿Qué es ser asertivo? Poner límites con suavidad. Decir algo como: “¡Ay, señora fíjese que me encantaría llevarla pero no puedo! Me hubiera avisado antes pero ya tengo otros planes y hoy no puedo”. Y ofrezco una solución alterna, sin sentirme culpable por decir que no. A veces estarás más que dispuesto a cumplir la expectativa de otro, pero será porque hacerlo sea “hacer lo tuyo” en ese momento, será genial! Pero a veces no será así, y habrá que aprender a decir que no sin culpa.

Y finalmente, la tercera herramienta:

Tomar conciencia de tus creencias limitantes

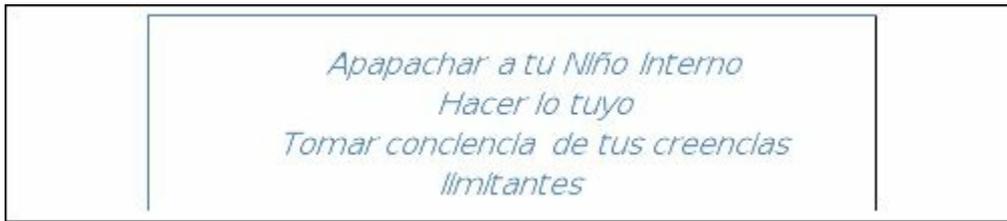
Es toda aquella creencia que te hace dudar de ti y de tus capacidades y potencial.

Todo lo que te hace pensar “no valgo, no merezco, no soy suficientemente buena”. Ahí radica la clave de la baja autoestima. Cuando se tiene una baja autoestima no importa irse sobre uno mismo porque se piensa que “al fin valgo tan poco que me puedo patear”, “soy tan poquita cosa que tengo que hacer muchas cosas para llenar las expectativas de los demás para que me quieran aunque sea un poquito”. Y allí está la clave de toda co-dependencia.

Poco a poco se irán transformando estas creencias y ya veremos cómo, pero primero es necesario ubicarlas, darnos cuenta cada vez que nos descubramos pensándolas, y de inmediato “cancelarlas” y modificar la manera de pensar. Esto es fundamental. Aplicando con constancia y persistencia estas tres primeras herramientas, pronto verás grandes resultados.

Recuerda que como dice el Dr. Joe Dispenza: hoy en día...“La Neurociencia ha probado que nosotros podemos cambiar nuestros cerebros, y con ello nuestras conductas, actitudes y creencias —*simplemente al pensar de modo diferente continua y consistentemente*—...” (16)

Resumen



Recuerda aplicar

cada día (y por el resto de tu vida) estas tres herramientas básicas:

Al llegar a este punto, ya sea que solamente hayas leído, o que además hayas hecho el trabajo interno sugerido (muy recomendable). Te pido que antes de continuar, te preguntes: Aquí y ahora,

¿De qué te das cuenta, entendiendo lo que ahora conoces?

Capítulo II
Herramientas para sanar
nuestras heridas del pasado:
Del Niño Herido
al Niño de la Guarda

*Es posible sanar al niño herido y
es preciso hacerlo si se quiere alcanzar la plenitud.
El remedio exige una transformación interior,
la adopción de una actitud positiva que apoye
y sustente compasivamente al Niño Interior*
Jeremiah Abrams

@MAIL DE PERLA PARA MARGARITA

ASUNTO: CARTA 6

NO TODO ERAN HERIDAS

—¡Mamá se llevó todas sus cosas, todo, todo!... ¡Me dejó! ¡Ayy, sí me dejó...! Escucho mi lamento... mi pequeña voz doliente repite estas frases como un mantra, una y otra vez. Y oigo mi voz como si no fuera mía. No dejo de llorar, de moquear, con sollozos incontrolables, mientras siento que algo por dentro se me fractura, se me rompe. Tengo ocho o nueve años. El mundo externo me amenaza y no sé cómo protegerme. ¡Qué desconsuelo siento!

No sé cuánto rato paso aquí, pero de pronto mi hermana Mercedes aparece, está recién casada, ya no vive con nosotros, pero cuando mi mamá le llama a su trabajo y le dice que se fue de la casa, Mercedes piensa en mí de inmediato. Cuando sale de su oficina, va para allá y sube corriendo a buscarme directamente. Se detiene en el umbral de la recámara de mi mamá y me ve tirada, sollozando con un profundo dolor, un dolor de animalito herido... Me levanta, me lleva al baño, se sienta y me toma en sus brazos... simplemente me deja llorar, mientras me acuna, me abraza y me da besitos. Conforme me calmo, me comienza a hablar dulcemente al tiempo que me acaricia suavemente la cabeza, pasando su mano por mi pelo.

—”¡Mi dulce Perlita, mi amor! Yo quería estar aquí antes de que tú llegaras, pero me ganaste, mi chiquita. ¡Qué pena! Quiero decirte que tú vas a estar bien, y que yo voy a cuidar de ti todo lo que sea necesario. Que es muy triste que te toque estar en medio de esos pleitos entre papá y mamá, pero que yo estoy cerca de ti a pesar de que no viva contigo”.

Oír su dulce voz me tranquiliza, siento su protección, su amor, y eso... es como tocar el Cielo. Gracias Mercedes. Ella fue durante muchos años el ángel guardián de todos, hasta que creo se cansó... No la culpo.

*Muy cansada por hoy,
Perla*



Y sin más, con un solo dedo pulsó la tecla que enviaba el correo.

—¡Adiós! Y con ademán de fastidio, cerró la laptop. La hizo a un lado en su cama, se giró y abrazándose a su almohada comenzó a llorar una vez más.

—¿Por qué, por qué todo ha tenido que ser de esa manera en mi vida? ¡Estoy cansada!

Pero ahora fue diferente. Se dio cuenta que quien decía eso era Perlita, muy triste. Y se percató al abrazar a la almohada, que era Perla adulta abrazando y

consolando a la pequeñita... y ésta se sentía tanto mejor así... como cuando su hermana Mercedes la abrazó hace muchos años en aquel baño de azulejos verdes...

Y suspirando, más serena, se quedó dormida.

—*¿Qué onda con tu vida, niña? Dice el texto. El sonido del teléfono celular la despierta una hora después; con un ojo lee el mensaje de Ana, su querida amiga.*

Sonriendo, somnolienta le marca

—*¡Hola, querida Anuska!*

—*¡Oye! ¡Está bien que esté guiándote la mano Sor Juana, Simone de Beauvoir, o Anna Frank! ¡No sé quién sea, pero el caso es que desde que estás de escritora, ¡ni una triste y lánguida llamada o mensaje!, Le reclama cariñosamente Ana. — ¿Cómo vas, amiga?*

—*¡Cuéntamelo todo!*

—*Pues muy bien, de verdad que todo cambia cuando eres más consciente del cómo y el por qué. Y sobre todo, se transforma el asunto cuando ya tienes recuperada en amor a la pequeñita interna (o al pequeñito interno, según sea el caso) y entonces, seguir “pedaleándole a la bicicleta” como dice Margarita. Seguir esforzándose por practicar diariamente lo más que se pueda, las tres*

*Apapachar a tu Niño Interno
Hacer lo tuyo
Tomar conciencia de tus creencias
Ilimitantes*

famosas

herramientas:

—*¿Y ahora qué seguirá? Me pregunto. Tengo tantas dudas aún, tantos puntos débiles todavía.*

—*¡Calma, Perla María del Mar! Le dijo cariñosamente Ana. Llevas apenas tres herramientas, y por lo que sé, con todos los 14 módulos del Método Ser Mejor Ser, son treinta y tantas. Entonces... ¡relax, my dear! ¡Hay más tiempo que vida!*

—*¡Sí, lo sé! Pero con lo emocionada que estoy, entendiéndolo y cambiando cosas en serio finalmente, quisiera no parar hasta tener todo de una buena vez!*

—*¡Pa-cien-cia...! O sea, “la ciencia de la paz”... ponte en paz, y todo llegará... le dijo Ana, tomando una cómica postura de buda bajo el árbol sagrado.*

—*¡Ay, mi Ana! ¡Qué feliz se pone mi Perlita estando contigo! ¡Gracias por estar aquí conmigo cerca! ¡Vamos a cenar algo! ¿No?*

—*¡Va! ¿Pasas o paso?*

Varias horas después, cuando Perla regresó de su cena, le envió a Margarita una simple posdata a su carta de la tarde.

POSDATA

DE PERLA A MARGARITA:

Ya no quiero traer al presente sólo eventos feos de mi pasado, quisiera contar cosas maravillosas, o muy lindas por lo menos. ¿Se podría? Quiero decir, ¿te interesaría, Margarita? ¿Tendría sentido comentar sobre esto?, ¿O es ocioso y siempre hay que hurgar en lo oscuro para avanzar? He empezado a poner en práctica las tres herramientas, y ¿luego, qué sigue? Ya le digo a mi Niña que no se asuste, que yo la voy a proteger, pero en realidad, yo, como adulta, muchas veces estoy igual de asustada que ella. No sé cómo hacer más valiente a la Perla adulta. Espero tu respuesta, Gracias, maestra.

Perlitas (ambas)



@MAIL DE MARGARITA PARA PERLA

ASUNTO: RE: CARTA 6

VALIDAR AL NIÑO VULNERABLE. CONCEPTO DE PADRE PROTECTOR/NUTRIDOR

¡Ay, qué lindas Perlitas! (ambas)

Déjame decirte que tu carta pasada me encantó. Me dio mucho gusto ver que estás lista a cerrar esa etapa, a soltar y dejar ir, e irte ya a otro asunto.

Vamos ahora a un nuevo contenido. Para explicar esto y que continúes avanzando, me viene de maravilla tu último relato. Esa tristeza infinita, ese desamparo que me hizo sentir la pequeña Perla cuando descubrió que mamá la dejó, es exactamente proporcional al gozo sublime que sintió su pequeño y frágil corazón cuando la querida hermana la llega a consolar amorosamente...

Y justamente eso quiero comentar.

Cuando estabas viendo el clóset vacío de tu mamá, lo que hace que sea tan dramático el hecho, es que se pone de relieve la Vulnerabilidad del Niño.

Veamos entonces las herramientas que comenzaremos a integrar ahora:

Validar al niño vulnerable

Esta es la criaturita que se sintió abandonada, que era frágil, que sentía mucho susto, que sufrió abuso de diversa intensidad y /o frecuencia. Cuando hoy en día, como adulto estás enferma, perdiste el trabajo, terminaste una relación, te regaña el jefe, te roban, te accidentas, cuando pasas por alguna experiencia desagradable de cualquier tipo... quien sale a la superficie de inmediato, es justamente el Niño Vulnerable de antaño. Claro, disfrazado de adulto enojón, mal encarado, incluso violento.

Todas las reacciones desproporcionadas que se tienen cuando adultos, y que a todas luces son inadecuadas y fuera de lugar, tienen su origen en el Niño Vulnerable.

Por ejemplo, una pareja extremadamente sensible al medio y que está a la defensiva para protegerse, se maneja desde su Niño Vulnerable. Si no experimenta una gran seguridad de parte del otro no puede confiarse y usa una espada desenvainada emocional si es agresivo, una armadura virtual si es pasivo y se va a retraer. Cuando la gente se enferma mucho hay un Niño Interno triste y agobiado que está mandando el mensaje de que necesita ser rescatado en amor. De ahí las enfermedades recurrentes.

Por lo tanto, de lo que se trata ahora que tienes recuperado en amor al Niño Interno, es que puedas identificar de inmediatamente en esos momentos al Niño Vulnerable en acción. ¿Cómo? Porque vas a reconocer que la manera como te sientes en ese momento, en tu vida adulta, es muy parecida a cómo te sentiste por ejemplo, frente a ese clóset vacío que te confirmaba que mamá se había ido y te había dejado. Y ¿cómo se siente eso? Sólo tú lo sabes, y por lo mismo, puedes identificarlo muy claramente. *Vas a validarle a tu Niña Interna su vulnerabilidad.* No se trata de avergonzarse de ella y por lo mismo, tratar de ocultarla y manifestarla bajo alguna otra máscara. No.

Vas a decirle algo como: “Está bien sentirse vulnerable, Perlita. Te entiendo. Esto es difícil. Pero aquí estoy yo, para cuidarte y protegerte, tú no tienes que preocuparte por ello. No te dejaré sola en estos momentos. Tranquilízate. Yo como adulta, lo resolveré”.

Desde tu adulto que cuida de esa criaturita, se activa entonces la figura que puede ayudarla en ese momento, y para hacerlo, es necesario entonces aprender la siguiente herramienta:

Activar al Padre Nutridor y Padre Protector

La figura del Padre [\[2\]](#) Protector y del Padre Nutridor son dos caras de una misma moneda. Son dos aspectos que tienen que ver simplemente con las energías arquetípicas del yin y el yang, de la energía masculina y femenina.

El padre, como arquetipo, cuida, protege, contiene, es el guerrero protector; es la energía masculina. La madre a su vez, nutre, cobija, da calor y ternura; es la esencia de la energía femenina. Pero es necesario entender que una mujer puede dar ambas

cosas, lo mismo que un hombre también, por eso he hablado de que cada individuo debe de convertirse en “su propio padre y en su propia madre”. O sea, el Niño Interno requiere encontrar en ese adulto que lo cuidará, al Padre Protector y al Padre Nutridor.

A través de los tiempos, el hombre siempre ha buscado acercarse a la energía que lo haga sentirse cobijado, sostenido amorosamente, a un nivel místico, espiritual, sobrehumano... La Madre Nutridora por excelencia es por ejemplo, en nuestra cultura la Virgen de Guadalupe, o la Virgen María, o cualquiera de las advocaciones virginales. Y en la India, Laksmi, en China, Quan-Yi, y Gaia, la Pachamama o Deméter como la Madre Tierra. ¡Imagina cuánta es la necesidad de sentir esta figura presente que cada 12 de diciembre vemos las mil y una demostraciones de devoción por millones de personas!

Un adulto empoderado, maduro, sereno, fuerte, conlleva a la figura del Padre Protector. Es el Guerrero de Luz. Como también lo son las imágenes de personajes tales como Jesús, el dios Zeus, Quetzalcóatl, y en las historietas de super héroes el jefe Toro Sentado, Robin Hood, El Zorro, Kalimán, Supermán, Batman, etcétera.

En religión, en literatura, a través de los tiempos, el hombre siempre ha tenido la necesidad de confiarse a entidades superiores que le provean este nutrimento y cuidado, desde el Niño Interno del inconsciente colectivo.

Incluso, todos recordamos la famosa frase que decían los niños en apuros, en la famosa serie televisiva de los años 80:

—“¡Cielos! Y ahora, ¿quién podrá defenderme?”

Y era maravilloso el regocijo de los pequeños cuando surgía de atrás de cualquier mueble, el salvador:

—“¡El Chapulín Colorado!”

Porque el Chapulín encarna para los pequeños una figura que siempre va a resolver la dificultad, es el guerrero de luz, el Padre Protector, en una visión muy urbana y subdesarrollada, pero por lo mismo, muy accesible (tan común y corriente como pudiera ser cualquier papá en la vida real).

Roberto Gómez Bolaños (Chespirito) tuvo una enorme visión de la dimensión psicológica del ser humano y su necesidad a llenar; tanto a niños como a grandes, el personaje de Chespirito les habla de su propia vulnerabilidad. Y el Chapulín llena la necesidad de sentir la protección, desde el niño, interno (de 40 años) o externo (de ocho).

Por eso tuvo éxito por décadas en todo el planeta y su serie era traducida al árabe, japonés o ruso. Recién ahora, muchos años después de terminada la serie, decidió incursionar en las redes sociales. Su primer tweet decía: “¡Hola, soy Chespirito, tengo 82 años y esta es la primera vez que tuiteo. Estoy debutando! ¡Síganme los buenos!”. Ese mismo día, por la noche, ¡llegó al medio millón de seguidores en menos de 24 horas!

Sin importar la edad, el Niño Interno de todo ser humano, requiere y busca la protección de un Padre Nutridor/Protector.

Entonces, uno como adulto tiene que crecer en seguridad y fortaleza para proveer esos dos pilares que nuestro Niño Interno requiere para poder sanar. Por lo tanto, la herramienta de Activar al Padre Protector y al Padre Nutridor es importantísima.

Como decía al principio de esta carta, ambas figuras son dos lados de una misma moneda, simplemente se activa en dos sentidos diferentes:

El Padre Nutridor se activa en relación con el niño mismo, hacia adentro.

El Padre Protector se activa en relación al medio externo, hacia fuera.

¿Cómo lo vamos a lograr?

Activar al Padre Nutridor

Aquí lo fundamental es experimentar amor incondicional por el pequeñito. Un Padre Nutridor nunca condiciona su afecto, dependiendo si se llenan o no las muy personales expectativas. Ama, sin importar si la acción del niño es adecuada o no. Puede que le guste más o menos, que la acepte o la considere inadmisibile, sin duda. Pero hay una gran diferencia entre *el hecho y la persona*. Las acciones podrán no ser correctas, pero el amor a esa criatura no se pone en duda jamás. Esa es la base de convertirse en Padre Nutridor. Este pondrá límites claros para FORMAR EN VALORES, para generar acciones adecuadas, pero siempre amorosamente.

El Padre Nutridor manejará la disciplina, ayudando a generar responsabilidad en el niño, y con el sistema de “consecuencias y resultados” en vez de “premios y castigos”. Esté último es excelente para amaestrar a un animal, pero no para educar a un ser pensante.

Los castigos físicos NO ayudan a educar mejor. Esa es una falsa creencia.

Cuando el Niño Interior es recuperado por un adulto que activa a su Padre Nutridor, como bien lo dice Alice Miller en su libro *El drama del niño dotado* (17):

Descubrirá entonces en sí mismo la necesidad de vivir de acuerdo a su “verdadero yo” y ya no se sentirá forzado a conquistar un amor que en el fondo no puede satisfacerlo, puesto que está destinado a un ‘yo falso’, al que ahora empieza a renunciar.

Es posible sanar al niño herido y de hecho, es preciso hacerlo si se quiere alcanzar la plenitud. El remedio exige una transformación interior, la adopción de una *actitud positiva que apoye y sustente compasivamente al Niño Interno*”.

¿No es eso el Padre Nutridor? Si recordamos el “ser gentil y amoroso contigo mismo” podremos darle ahora su cabal significado. Es activar a tu Padre Nutridor para desde allí cubrir a tu Niño Interno.

En el niño, a pesar de todas las heridas recibidas, existe un impulso por el cual quiere seguir en el discurrir de la vida, continuar viviendo, porque a veces, incluso pudiera ser muy de repente, ¡se viven momentos gloriosos por los cuales vale la pena pasar por lo que se tenga que pasar! Esos momentos son los que le dan sentido a la vida.

Y esos momentos deliciosos en nuestros primeros años siempre, siempre, fueron generados o apoyados por un Padre Protector o un Padre Nutridor cerca (o alguien que cumpliera ese rol).

Volviendo a tu carta, vemos que tu hermana Mercedes, varios años más grande que tú, compasiva y empática con lo que esta niña tiene que pasar con esa pesadilla de papás, va a tu rescate y te da un regalo maravilloso, inmenso: Te da refugio, consuelo, protección, esperanza, opciones, te ayuda a verte como alguien que vale y

merece, te abre su corazón y tú lo sientes.

Esa es una experiencia oceánica, o experiencia cumbre. Allí se nos develó el amor puro, desinteresado e incondicional. Haber pasado por esa experiencia, te hace que hoy seas un mejor ser humano. Experiencias como ésta te enseñaron el valor de proteger y la dulzura de ser protegido. La sensación de fortaleza al cubrir y el descanso infinito de ser cubierto. Abandonarse a ser cuidado y contenido, aún por unos momentos, es profundamente equilibrador para la psique en formación o en agitación. Así es que vamos a llegar a un punto clave: una vez que uno valida al Niño Enojado y al Niño Vulnerable, se está listo para ir al encuentro del Padre Nutridor. Tu hermana Mercedes, en el momento en que te acoge y te cubre, muestra ante ti las figuras del Padre Protector y del Padre Nutridor. ¡Bendita sea!

Cuando un pequeñito es maltratado y sufre abuso de algún modo, contar con alguien que —aun por cortos ratos— pueda personificar el rol o el modelo de la figura del Padre Protector y del Padre Nutridor hará que las heridas emocionales que se tengan, sean más tolerables y manejables.

La ecuación es simple:

A mayor proporción de Padre Protector y de Padre Nutridor en la infancia	=	menores heridas emocionales.
A mayor proporción de Padre Crítico, Padre Consentidor, o Padre Ausente /Negligente	=	mayores y más profundas heridas emocionales.

El Método Ser Mejor Ser plantea una solución muy simple también:

A mayor Padre Protector y Padre Nutridor desde el Adulto hacia el Niño Interno	=	mayor sanación emocional y mayor plenitud en la vida aquí y ahora
--	---	---

Como decía, tal vez hayan sido lapsos breves o esporádicos, pero el experimentar algo así puede generar una experiencia cumbre que dejará una huella profunda en la psique del individuo.

Te voy a pedir que sigas evocando jirones de tu memoria, pero ciertamente, como bien dices, ya no de heridas. Escribe sobre las cosas lindas que también te pasaron en tu infancia. Si salen nuevos sentimientos de dolor y necesitas escribir, hazlo, si no, simplemente obsérvalos y déjalos pasar. De ahora en adelante, cada vez que te llegue un recuerdo o evocación de alguna herida de infancia, simplemente apapacha a tu criaturita interna, dile que ya llegaste, que ya estás allí. Y observa de que tipo de abuso fue: ¿emocional, físico, verbal, sexual, de negligencia, de poder,

de ausencia? Identifícalo, perdona a quien te lo hizo, suéltalo, y dale amor a tu Niño Interno, deja ir ese agravio, ya no tiene la menor importancia. Al estar protegido por el Padre Nutridor y el Padre Protector, los agravios pasados se olvidan al sentir el descanso de ahora. Ya no tiene sentido, por eso, seguir clavado en las heridas y el desfile sin fin de todas ellas. ¿Importa tener registrada en tu memoria 16 incidentes de abuso, o 28, o 154? ¿Cambia en algo lo que ya sabes ahora? ¿No, verdad? No sé si te das cuenta, pero lo realmente importante es que aquello que viviste, ya pasó. Ahora sólo queda el fantasma de lo vivido, pero ya no es real. Y tu Niño Interno ya te tiene y que tú ya estás aquí para protegerla, protegerlo, el resto de tu vida. Lo único que importa es todo el amor que ahora tú le puedas dar. Hazle sentir al Padre Protector y al Padre Nutridor cerca y verás cómo cambia toda la dinámica.

Para tener anclada la vivencia de ser nutrido y protegido, te pido que vayas a una experiencia de este tipo (todo ser humano, por difícil que haya sido su niñez, encontrará en sus recuerdos instantes de nutrición y protección en la infancia) Por lo tanto, es necesario ahora hacer dos trabajos importantes:

Activar en tu interior los arquetipos del Padre Nutridor y del Padre Protector para que cuando tu Niño Interno se sienta asustado, desprotegido, triste y vulnerable, puedas rápidamente hacerle sentir esta contención y seguridad amorosa de tu parte adulta.

El día de hoy descubrimos cómo activar a tu Padre Nutridor.

Evoca también cuando sentiste al Padre Crítico de papá o mamá muy fuerte. ¿De acuerdo?

Poco a poco vamos construyendo redes de apoyo interno, Perla, continuemos este hermoso trabajo de reconstrucción. Confía...

Margarita



Perla se sintió reconfortada al terminar de leer esta carta.

—Perlita, mi niña... se dijo suavemente, mientras palmeaba suavemente su pecho.

—Aquí estoy yo, mi niña... ya nunca más estarás solita, estoy aquí para cuidarte y amarte.

Y puso de nuevo las frases nutritoras para volver a escucharlas, inspiradas en las citas de John Bradshaw: (18)[3]

“Pequeñ@ mí@... Bienvenida al mundo

—Me alegro que estés aquí

—He preparado un sitio especial para ti, te he estado esperando

—Me gustas tal como eres. No te dejaré, por ninguna razón.

—Tus necesidades me parecen bien

—Te daré todo el tiempo que necesites para que consigas satisfacerlas

—Me alegra que seas una niña/o

—Quiero cuidar de ti y estoy preparada para ello

—Desde que el mundo es mundo, hasta que el mundo termine, si es que el mundo tiene fin, no ha habido nunca ni habrá otr@ como tú

—Dios sonrió cuando naciste.

—Pequeñ@ _____, está bien que seas curios@, querer mirar, tocar y probar las cosas. Haré que tus exploraciones sean seguras.

—Te quiero tal como eres, mi pequeñ@

—Estoy aquí para atender tus necesidades. Tú no tienes que atender las mías.

—Está bien decir no. Me alegro de que seas tú.

—Está bien que te permitas sentir tu enojo. Resolveremos nuestros problemas.

—Está bien sentirse asustad@. Yo estoy aquí para protegerte.

—Está bien ponerse triste. No te abandonaré bajo ningún concepto.

—Puedes ser tú mism@ y aún así contar con que estaré contigo siempre.

—Me encanta observar cómo aprendes a independizarte y a crecer. Está bien que pongas límites y que digas claramente lo que quieres y lo que no.

—Te quiero profundamente, mi pequeña criaturita.

—Estaré a tu lado para que compruebes tus barreras y descubras tus límites.

—Está bien que pienses por ti mism@. Puedes pensar en tus sentimientos y tener sentimientos sobre lo que estás pensando.

—Me gusta tu energía vital. Está bien tu curiosidad por el sexo.

—Está bien que descubras la diferencia entre niños y niñas.

—Estableceré límites seguros para ayudarte a descubrir quién eres.

—Está bien que seas diferente, que tengas tus propios puntos de vista.

—Está bien imaginar cosas sin temer que se conviertan en realidad. Te enseñaré a separar la fantasía de lo real.

—Esté bien que llores, aunque te estés haciendo mayor.

—Es bueno para ti descubrir las consecuencias de tu comportamiento.

—Puedes preguntar si dudas de algo.

- No eres responsable del matrimonio de tus padres.
 - No eres responsable de tu padre.
 - No eres responsable de tu madre.
 - No eres responsable de tus hermanos.
 - No eres responsable de los problemas de la familia.
 - No eres responsable del enojo o separación entre tus padres.
 - Está bien que averigües quién eres.
 - Pequeñ@_____ , puedes ser tú mism@ en la vida. Puedes defenderte y yo te apoyaré.
 - Está bien que aprendas a manejarte.
 - Está bien que recapacites sobre las cosas y las pongas a prueba antes de hacerlas tuyas.
 - Puedes confiar en tus opiniones, sólo debes asumir las consecuencias de tu elección.
 - Puedes hacer las cosas a tu manera y está bien no estar de acuerdo.
 - Puedes confiar en tus sentimientos.
 - Puedes decirme lo que sea y confiar en mí.
 - Puedes escoger a tus propios amigos.
 - Puedes vestirme como a ti te parezca.
 - Mereces tener las cosas que deseas.
 - Estoy deseando estar a tu lado.
 - Te quiero profundamente, tal y como eres, mi pequeñ@
-

Durante varios días Perla se durmió escuchando las frases dichas por Margarita, aunque después —escribiendo con las dos manos para platicar con Perlita— le pidió que escogiera sus frases favoritas y que incluso propusiera algunas suyas. Luego Perla las grabó con su mejor y más dulce voz y las empezó a poner en su ipod cada mañana mientras hacía ejercicio, en el tráfico, al irse a dormir. Perlita se sentía fascinada, muy agradecida y feliz...



@MAIL DE PERLA PARA MARGARITA

ASUNTO: CARTA 7

EL COBIJO DE LAS EXPERIENCIAS NUTRIDORAS

—¿Sí? ¿Sí, sí sí?... ¿Verdad que sí?... ¡Dí que sí, anda!.. Brinco y revoloteo

como pequeña polilla frente a la luz, alrededor de mi hermana mayor, Violeta, la artista, la bohemia, la disparatada, la que rompe límites, la que se atreve, la que reta... incluso la que hace que papá se ponga, verde, azul, rojo, morado...grite como el Ogro del cuento y que al día siguiente esté afónico y desencajado. A veces no está, a veces se va por el mundo, y a veces pasa temporadas en casa, contando todas las aventuras que cosechó y las locuras que hizo. Y cuando está... ¡sí que hay fiesta! Pone música clásica y me jala a bailar como si fuera yo bailarina de ballet, y brincamos por los sillones, y giramos y damos volteretas, brincos y saltos...

Me acompaña a comer, cuando ya todos acabaron y me hace juegos con la comida para que la termine. Me lee libros, se pone a dibujar conmigo... ¡cómo la quiero!

Me saca al parque, o al campo, o a la playa en alguna vacación, y me hace conectarme con la naturaleza y me siento de repente como una gota más de agua o un insecto volador, o un ciempiés peludo o una nube de mil formas, conectándome al Todo en arrobamiento y humildad...

Y a veces, también me ha llevado a museos, como el de Antropología o el de Arte Moderno... y eso sí que me impresionó mucho. No sé qué se estudie para eso, pero yo de grande, voy a trabajar en ese lugar. ¡Qué hermoso, cuántas cosas hay que no sé y que quiero saber! Violeta sabe mucho, me lee, me regala libritos de vida de santos cuando eran niñitos, los leemos juntas y los platicamos, los vuelvo a leer yo solita, porque ya casi puedo leer sola! ¡Es tan linda mi hermana Violeta! Que me pongo muy triste cuando se va y desaparece por mucho tiempo...

Pero lo que más me gusta es lo que estoy tratando de conseguir ahora.

—¡Anda Violetita hermosa! ¡Por favor! ¡Por fa-vor-ci-ti-ti-to! ¿Sí? Ella sabe que seguiré así por horas... finalmente, se rinde.

—¡Anda pues, pequeña latosilla! Me contesta amorosa y divertidamente, mientras jala una vieja cobija de un cajón.

—¡Ven, vamos! Dice mientras me toma de la mano.

—¡Vamos Perli y yo a la azotea! Anuncia a los que andan por allí. Mi papá está leyendo y ni se entera. Yo con aire triunfal y gran sonrisa, comienzo a subir la escalera metálica que nos lleva a este pequeño oasis en que se convierte la vulgar azotea con sus ladrillos al aire y sus cuerdas del tendedero, pero para mis siete años en esos momentos, y en ese espacio con Violeta de la mano, palpo por primera vez un sentimiento maravilloso que luego sabré que se llama LI-BER-TAD.

Allí, brinco, salto, le cuento los juegos que me invento, me ve cómo doy vueltas rápido, rápido sin caerme, y me lo celebra. Me lleva tomada fuertemente de la mano y caminamos cerca de la orilla, y siento el vértigo de la altura, pero sé que ella me está cuidando, asomándome apenas hacia la calle y viendo miles de lucecitas de la ciudad hacia lo lejos. Siento el aire, el espacio abierto, me carga y me da vueltas y yo siento que vuelo, con mis pequeños brazos extendidos, mientras grito y río de pura alegría.

—¡Ya! ¡Basta! ¡No puedo más! Dice la dulce Violeta, mi hermana mayor. Me siento tan protegida con ella cerca! Me pone con suavidad en el suelo, mientras extiende la cobija raída sobre el cemento del piso, riendo agitada y tirándose sobre ella.

—¡Ven acá peque, vamos a descansar! Me llama y por supuesto corro a su lado.

Nos tiramos de espaldas a ver el cielo. Nada tan dulce como esos momentos viendo las estrellas y la hermosa luna llena. Allí puedo preguntarle todo, y todo me contesta, despreocupadamente, poniéndome gran atención. ¡Me siento completa, poderosa, feliz, amada!

—Oye, Viole... le pregunto mientras me arrebujó junto a ella.

—¿Quién vive en esas estrellas? ¿Allí están los ángeles o los marcianos?

—Viole... dime... ¿Dios inventó a los hombres, o los hombres inventaron a Dios?

—Viole... oye...¿las tortugas tienen alma?

Y así podíamos continuar por un largo rato, hasta que se rompe el encanto:

—¡Violeta! ¡Perla! ¡Ya bájense! ¡Vamos a merendar! Grita mi mamá.

No recuerdo lo que me respondía ni de todo lo que hablábamos, pero estos momentos son de los mejores en mi escuálida infancia...

Perla



@MAIL DE MARGARITA PARA PERLA

ASUNTO: RE: CARTA 7

RESUMEN DEL PADRE NUTRIDOR. ACTIVAR AL PADRE PROTECTOR

Mi querida Perla:

Gracias por compartir ese dulce recuerdo de tu infancia, fue como que me invitaras un delicioso chocolate... realmente lo saboreé... ¡es tan hermoso escuchar experiencias mágicas cuando hubo algún Adulto Nutridor cerca del Niño Vulnerable! Y después de haberte oído narrar situaciones tristes y difíciles para una pequeña, créeme que me dio un inmenso gusto acompañarte de puntillas a esa azotea con aquella bendita hermana Violeta, quien al igual que tu hermana Mercedes en otros momentos, te dieron cosas muy valiosas como aporte de Padre Protector/Nutridor. Estoy segura que con tus padres hubo también momentos de ésta índole, aunque sean los menos.

Como ya vimos, nos damos cuenta de que el Padre Nutridor le da al pequeño la posibilidad de que éste desarrolle confianza básica, importantísima en la vida, como veremos más adelante. De que se sienta amado y valioso, merecedor del bien. Es un maravilloso regalo de la vida.

El Nutridor es aquel que ejerce su paternidad/maternidad poniendo límites firmes con suavidad como persona asertiva que es, y a la vez dando mucha cercanía, dulzura, respeto, risa, alegría, calor y plantando las semillas de los valores fundamentales que regirán la conducta ética del individuo, con base a lo que tomará las decisiones en su vida...

Sólo piensa qué es lo que recibe la semilla para que pueda convertirse en una bellísima y frondosa planta, piensa...

Luz, calor, tierra fértil, energía del sol, agua, mucha agua, ¿verdad? En una palabra: nutrición.

- LUZ: La energía del Amor, la vida misma. Que vean al niño los adultos y que realmente le den atención. Guiarlo amorosamente, hacerlo sentir visto y valioso es LUZ.
- AGUA: La conexión con nuestras emociones. Regar "la planta" con lo mejor de nosotros. Límites claros y amorosos.
- CALOR: Risa, juego, dulzura.
- TIERRA FÉRTIL: Respeto, confianza, valores.
- ENERGÍA DEL SOL: La conexión con la Energía Superior, el ser espiritual.

FSO es lo que da un Padre Nutridor. No es muy completo

Te pido que traduzcas ahora estos elementos en metáforas de lo que te hace sentir paz, por

ejemplo:

Lo que recibiste de tus hermanas mayores Violeta y Mercedes, fueron regalos maravillosos que sembraron mucho de lo más valioso que hay en ti como persona.

Esas sesiones donde te llevaron a un museo, bailaron con la música clásica o cuando subieron a la azotea, instilaron en ti mucho de tus atributos internos más hermosos.

Te pido que reflexiones en más situaciones donde te sentiste buena, bella, bonita, graciosa, amada, valiosa. Traerlas ahora es ir a tus orígenes por oro molido, para cosechar ahora, por lo que podemos aprender de ellas, y usarlas como “anclas” de la nueva programación alrededor del cambio de tus creencias limitantes.

Lo que hay que hacer cuando se rescata al Niño Interno es aprender a reaccionar de manera asertiva como personas, poniendo límites de modo asertivo y haciendo lo suyo. Y cuando se es padre, ya sea de hijos externos o de este pequeñito interno, la idea es *ser un adulto que nutre y protege*. Si como persona se es pasivo va a ser un padre negligente o también consentidor, porque no puede poner límites ya que teme que le dejen de querer. Si se es agresivo como individuo, va a ser un padre crítico, pondrá límites de manera violenta y humillante, con castigos, golpes, amenazas, insultos, etcétera.

Cuando ya se ha desarrollado asertividad, es porque se ha recuperado en AMOR al Niño Interno y sólo así se podrá aspirar a ser un Padre Nutridor y Protector.

Activar al Padre Protector

En el taller “Del Niño Herido al Niño de la Guarda” hacemos un ejercicio hermosísimo donde investimos al adulto común como guerrero, más no cualquier guerrero, sino lo que yo he llamado el “Guerrero de luz”. Porque no es un guerrero de violencia, sino que es un guerrero fuerte que tiene como principal razón de ser CUIDAR Y PROTEGER el Niño Interno de todo y de todos, incluso de sí mismo.

Recordarás un ejemplo que di al principio: El adulto que va manejando en la tormenta y a un cierto punto, le pide al niño que tome el volante por lo difícil de la situación.

Ahora, ante cualquier dificultad en la vida, quien ha recuperado en AMOR a su Niño Interno y habiendo activado ya al Padre Protector, le diría algo así:

“Sh-sh-sh, calmadito, mi amor. Tranquilito, yo soy el que te va a proteger y soy el que va al volante, todo estará bien, Tranquilo, respira, relájate, yo me estoy haciendo cargo, cálmate, aquí estoy yo, mi amor”.

Uno de los sentidos y propósitos de vida más importantes —creo yo— es convertirse en un adulto capaz de proteger y nutrir al niño vulnerable. Lograr que en conciencia, el adulto proteja y nutra al Niño Interno por el resto de la vida, es una noble misión de vida. Cuando el adulto sea un anciano de 95 años, dentro tendrá a su pequeño interno de cuatro-cinco añitos. Nos iremos de la Tierra con él. Estaremos juntos hasta el final.

Quisiera cerrar este tema tan importante del Padre Nutridor y protector, compartiéndote (con su autorización) algunos hermosos ejemplos de situaciones de vida de una linda persona que conozco, que ha tenido la suerte de contar con padres nutridores, apoyadores, protectores... me parece que darnos cuenta de la manera de actuar de un Padre Nutridor y Protector, nos sirve como modelo para ir activando en conciencia nuestro esquema interno para proteger y nutrir al Niño Interno, si no tuvimos este tipo de nutrición/protección parental:

Y bueno, Margarita, te mando aquí algunos capítulos de mi vida donde tuve la fortuna de contar con padres apoyadores, nutridores y amorosos:

— Somos tres hermanos, y mis padres nos han apoyado en todo siempre. Tengo presentes momentos en los que mis papás estaban gritando y apoyando desde las gradas a mi hermano jugando futbol. Levantándose muy temprano para ir a las competencias de natación donde participaba mi hermana y a mi que me dio por el ambiente artístico, donde pasaban horas en la cola para la audición de esto y aquello. En una ocasión, me eligieron para una obra musical donde tenía que comprar un costoso vestuario. Como en ese momento mis papás no tenían el dinero para comprarlo, en un principio mi mamá pensó confeccionarlo, pero era demasiado complicado y debía ser exactamente igual al del resto del grupo. Teníamos poco tiempo para conseguir el dinero, así que mi mamá me dijo que lo sentía mucho pero que tendría que salir de la

obra. Recuerdo haber estado muy triste. Un fin de semana, poco antes del inicio de la obra, mis papás se fueron a la merced a comprar frutas y verduras y armaron paquetes que ofrecieron a domicilio. ¡Ese fin de semana se consiguió el dinero para el vestuario y pude estar en la obra!

— En otra ocasión me metí en otro problema. Organizaron una kermesse en la escuela, y yo quería ganar dinero para comprar zapatos y donarlos. Entonces fui al consejo administrativo y pedí un puesto en la kermesse. Un día antes de la kermesse yo no sabía qué cosa iba a hacer (por supuesto no tenía dinero para nada!). Tuve que contarle a mis papás, y aunque se enojaron un poco, pensaron que todo era por una buena causa. Así que ese día ninguno fue a trabajar (los dos se reportaron enfermos). Me llevaron a comprar todas las cosas, y los dos estuvieron conmigo atendiendo el puesto de enchiladas que mi mamá preparaba ahí en vivo. Mi papá cobraba, y mi mamá preparaba las enchiladas. Yo daba los cubiertos y las servilletas. ¡El puesto fue un éxito! Conseguí dinero para comprar muchos pares de zapatos que luego donamos (¡sobra decir que mis papás me llevaron a León a comprar los zapatos porque eran más baratos y podíamos comprar más!) (A.G.B.)

¿No te parece muy buen ejemplo de padres nutridores/protectores? Debo decir que cuando leí por primera vez lo que mi querida y afortunada postgraduada me compartió, realmente me conmoví. Es muy hermoso saber que puedes relajarte y que tus padres cuidarán de ti, te apoyarán, estarán a tu lado y te amarán incondicionalmente. Que toda la memoria celular de tu ser físico lo sepa es el MEJOR de los regalos de un padre a un hijo. Eso se queda fijado en los primeros años, como ya hemos dicho. Si no lo tuviste, pues ¡a creártelo! Desde tu adulto fuerte y amoroso, desde tu guerrero de luz, lo puedes lograr. El Niño Interno lo necesita. Para que puedas florecer como persona, es indispensable. Y además los hijos que hayas procreado, ganarán un mejor padre.

Activar al Padre Protector, es llevar al adulto más allá de sus límites, al crecer a través de una experiencia donde pueda *superar un reto y cosechar ese logro*. Sólo así nos percatamos de nuestro verdadero y majestuoso potencial. ¿De qué manera? Puedes intentar la tuya: un deporte extremo; superar esa fobia; terminar esa escuela; soltar esa relación codependiente que duele; poner límites y ser asertivo; bajar esos kilos. Hay talleres específicos para encontrar a ese guerrero interno o cuando menos haz esta visualización grabada. [\[4\]](#)

Cuando has contactado con ese poder que está dentro de ti y te pertenece, nunca más lo pierdes y sabes que tienes un león dentro de ti. Si sale a defender al Niño, que sea siempre asertivamente en la mayor medida posible, porque si sale a proteger agresivamente, no será nutridora la experiencia para el Niño, al producirle miedo y confusión. Por eso, el verdadero Padre Protector no es un ser violento, es un ser justo, fuerte, asertivo, proactivo, que podrá negociar pero siempre teniendo como propósito básico proteger al Niño, eso es lo primero. Para protegerlo sin salpicarlo de violencia, es necesario tener ya incorporada esta esencia nutridora. No se puede

nutrir a otro si no se nutre primero a sí mismo. Sólo se puede auto nutrir cuando a quien se nutre es al Niño Interno recuperado en amor.

Me gustaría que me relates algún otro evento donde te sentiste protegida de un peligro externo. Quiero pedirte también que poco a poco, vayas trayendo hacia ti, recuerdos de eventos donde te sentiste nutrida amorosamente, ve dejando que todo fluya y se vaya acomodando naturalmente, y por encima de todo, recuerda “ser gentil y amorosa contigo misma”

Finalmente, te anexo un cuadro que creo que te será muy útil:

EL ESQUEMA DE CRECIMIENTO Y SANACIÓN INTERNA CON EL MÉTODO SER MEJOR SER EN UNA LÍNEA DE TIEMPO SERÍA ASÍ:

1. Niño Herido. La vida es triste. Hay enojo, miedo, soledad, angustia, enfermedad, depresión.
2. Rescatado por el Adulto.
3. El Adulto es a su vez rescatado por su Niño.
4. Para aprender a cuidar a su Niño, el Adulto crece. Empieza a poner en práctica las herramientas aprendidas. Aprende cómo nutrirlo. (Tres primeras herramientas).
5. Al ser ya Padre Nutridor hacia adentro, para con el Niño.
6. Puede atreverse a superar retos y descubrir su poder interno, así se convierte en el Padre Protector de ese Niño, frente al mundo exterior.
7. Contando ya con estas dos figuras activadas, desde ambas se le pone un alto, se frena, se neutraliza al Padre Crítico.
8. Y ya teniéndolo "a raya", desde el Nutridor y el Protector, se valida al Niño su enojo y su vulnerabilidad, porque entre estos sentimientos fue donde se crearon sus heridas de infancia, sin que el Padre Crítico pueda juzgarlo o enjuiciarlo o reprenderlo de ningún modo.
9. Hay una integración del Niño recuperado en amor, cuidado por el Padre Protector y por el Padre Nutridor, a la vez que ha sido neutralizado el Padre Crítico.
10. El Niño Interno se sabe amado incondicionalmente, aceptado, protegido, pudiendo ser como es sin tener que crear y usar máscaras, es feliz. Está listo para otorgarnos sus regalos, como nuestro Niño de la Guarda.

Este pequeño recuadro te puede servir como referencia frecuente para consultar por dónde andas en este proceso de crecimiento y sanación. Espero saber de ti y tus avances muy pronto. Y mientras tanto, evoca algún otro evento donde te sentiste en algún momento protegida de un peligro externo, y de cuando sentiste al Padre Crítico muy fuerte. ¿De acuerdo?

Margarita



@MAIL DE PERLA PARA MARGARITA

ASUNTO: CARTA 8

GRACIAS, PADRE PROTECTOR. ¡NEUTRALICEN A MI PADRE CRÍTICO, POR FAVOR! ¿Y QUÉ HACEMOS CON

—¿Y por qué ese señor nos está viendo? Le pregunto a Lety mi hermana, la tercera, ella me lleva varios años y no le gusta cuidarme, es más, le choca. Y me lo hace saber de todos los modos posibles mientras me mece en el columpio... Ella también ve a ese tipo y se pone inquieta. Unos momentos después, toma una decisión. De manera un tanto abrupta, para el columpio, me baja y me empieza a jalar para que camine más rápido. No entiendo por qué me hace esta grosería, pienso que es otra forma de molestarme y protesto por la interrupción de mi disfrutable vaivén lo más acremente que puedo a mis cinco años. No hay caso.

—¡Ándale, tonta! Me dice, ¿no ves que ese viejo ya es como la tercera vez que se nos queda viendo cuando venimos al parque?

Ella sabe más que yo, ella ya es grande, tiene 12. Yo sólo cinco. No entiendo qué pasa, pero percibo el peligro en el aire... dejo de llorar y quejarme. Agitadas, a paso veloz, vamos recorriendo las varias cuadras que median para llegar a casa. De repente, el tipo se nos acerca y le empieza a decir algo a Lety, se le repega... y yo que soy más pequeñita, veo entre su pantalón un pedazo de carne que cuelga... siento como un foco rojo frente a mi. Casi corriendo, cruzamos los últimos metros que nos separan de la entrada del edificio. Volamos escaleras arriba y tocamos la puerta agitadamente. Mi papá está a la entrada y él es que nos abre.

—¿Y ahora? ¿Qué les pasa? Pregunta al ver nuestras caras. Lety le cuenta como puede lo sucedido. El se pone furioso pero no estalla. Se queda calmo.

—¡A ver, Lety! Asómate y ve si está allá afuera! Le dice papá.

—¡Nooo! ¡No quiero, me da miedo! Dice Lety asustada mientras va encaminándose a la ventana.

—¡Sííí! ¡Allí está, parado enfrente junto al poste! Y se retira de un brinco.

—¡Pues ahorita mismo bajas y comienzas a caminar de nuevo hacia el parque! Yo voy a ir detrás de ti y en cuanto se te acerque yo llego junto a él y tú te regresas de inmediato a la casa, y ¡ya me oirá el desgraciado! ¿Me entiendes?

Veo su carita de susto, casi con lágrimas; me torno solidaria. La tomo de la mano para ir también con ella. Bajamos las dos, temblorosas y salimos de nuevo a la calle. Apenas cruzamos la calle, el tipo se nos empieza a emparejar y le comienza otra vez a decir algo a Lety, quien va con la vista fija al frente, apretando fuertemente mi mano entre la suya.

En ese preciso instante, llega mi papá y pesca al individuo por el cuello y le dice algo así como

—¡A ver, cabrón! ¡Diselo enfrente de su padre!

Nunca olvidaré la cara de susto del hombre al sentirse atrapado “con las manos en la masa”, por el padre de su presa, de repente era como un pequeño ratón asustado.

Ya no vimos más porque corrimos de regreso a la casa, pero cuando papá volvió

nos hizo saber que ese tipo no iba a volver por allí o le iba a ir muy mal. ¡Era mi héroe!

Esta sensación de ser contenida y protegida del exterior, la vuelvo a sentir claramente en otro momento, años después. Llego a casa un día muy consternada y triste, y digo:

—¡La Madre Carolina es horrible! Mientras veo fijamente mi plato a la hora de la cena. Estoy en quinto grado de primaria en una triste escuela de monjas donde las “madres” se vendan apretadamente el pecho para lucir cual tablas perfectamente lisas.

—¿Qué pasó? Me pregunta un tanto distraídamente papá.

—Se enojó con todo el grupo y nos castigó... ¡nos hizo ponernos todos de rodillas en el piso y luego nos ordenó poner la lengua en el suelo y dejarla allí un buen rato!

Su expresión cambió y se puso rojo, empezó a mascullar improperios... y mi mamá me mandó a acostar.

Al día siguiente, a la hora del recreo alguien me viene a decir:

—¡Tu papá está en la dirección! Corremos, y efectivamente, muy guapo de traje y corbata, muy serio y circunspecto está hablando con la Madre Superiora y con la Madre Carolina.

No sé qué les diría pero ese mismo día la Madre ¡se disculpó con todos nosotros! Y ese castigo, al menos a nuestro grupo, nunca nos lo volvió a hacer.

—¡Es mi héroe!

El me hizo sentir muy protegida. No me dio mucha nutrición, pero sí me ha dado mucha protección.

Aunque... ése mismo señor tan protector, podía ser también el más tremendo crítico.

Por años han estado resonando estas frases en mi interior:

“Eres la peor de todos mis hijos. Eres una pobre diabla, no vales nada, te crees mucho y no vales un cacahuete, yo te aseguro que vas a fracasar”.

“¡No me hables con gestos! ¡Así no! ¡No te digo, qué torpe eres!” Y al vociferar, manoteaba sobre la mesa o el librero, el ruido, el grito me dejaban petrificada y sólo observaba con miedo cómo su rostro se tornaba rojo y las venas de su cuello y sus sienes parecían que iban a estallar...

—¡Ay, y eso duele! ¡Y es muy difícil no recordarlo, no creerlo...!

Mi mamá no era crítica realmente, pero tampoco nutridora. Digamos que podía tener detalles o ciertos rasgos consentidores, pero fundamentalmente era una madre

ausente emocionalmente, aunque siempre estaba en casa... también era muchas veces indiferente. Y otras veces un tanto negligente o insensible... como con mi sillita...

—¡Mami! ¿Sí? ¿Sí? ¿Sí? ¡Anda, por favor! ¡Cómpramela!

Mamá es absolutamente espartana con los extras. Nunca hay dinero para nada que no sea esencial. Galletas, sólo “Marías” porque son la más baratas. Así que hoy algo milagroso está sucediendo, quizá la he mareado, con la intensidad de mis súplicas ...

Yo siempre contemplo al señor que pasa cargando las sillas de playa que vende. Y me subyuga una sillita de playa que trae, como de mi tamaño, con una tela de lona de rayitas como asiento. Hoy mamá ha accedido a ver la sillita famosa que me hacía suspirar y empieza una intensa negociación, un tremendo regateo con nuestro vendedor ambulante, para... ¡comprármela!

—¡No lo puedo creer! ¡Mamá nunca me compra ningún regalo, y ahora me va a comprar mi sillita!! Pienso para mis adentros.

En lo que ellos terminan de negociar el precio final, yo estoy realizada, ya la siento mía y me abro feliz a darle la bienvenida a mi vida. ¡La he deseado tanto! Sentarme allí a ver mis cuentos, cargarla y llevarla a la tele, para ver las caricaturas, ponerla en el patio y sentarme con mis muñecas, especialmente con “Bebita” y darle de comer y cargarla allí. ¡Ya me vi! Y mientras los dejo regatear, empiezo a maniobrarla, a cargarla, a intentar cerrarla para que quede plana, y luego abrirla como tijera para ponerla en una de sus tres o cuatro posiciones. ¡Es un avión! Estoy fascinada en ese proceso y de repente al cerrarla sin conocer bien el funcionamiento, me machuco uno de mis deditos, que se atrapa entre dos maderas. Obviamente a mis seis años, mi reacción no se hace esperar:

—¡¡¡Aaayyy!!! Y comienzo a berrear. ¡En mal momento lo hice! De haber sabido lo que pasaría, creo que hubiera callado.

Mi mamá al ver el machucón, mi grito, el llanto aunado a su aprensión constante, se asusta y esto define el resultado de la decisión final. Me jala de un brazo, alejándome de la sillita y diciéndole al buen hombre:

—¡Llévese esto de aquí inmediatamente! ¡Váyase ahora mismo, adiós! ¡Es muy peligrosa esa silla! ¡Olvídelo!

Nuestro hombre intenta débilmente mostrar argumentos pero no hay vuelta atrás. Empieza a recoger todo, ¡incluyendo mi sillita de rayas! ¡¡¡YA ERA MÍAAAAAAAAAAAAA!!!!

—¡Mamá, nooooo! Grito y trato de ir a detener al señor que amarra MI sillita con las otras y se empieza a preparar para seguir su camino. Mamá me jala y comenzamos a caminar en dirección opuesta. No hay explicación, no hay discusión. Punto final. Y además, ¡me duele horribilmente mi deditooo!

Y así me quedo, llorando y viendo cómo se va esfumando para siempre el sueño de tener mi maravillosa sillita de playa.

—¿Era muy difícil explicarle a una niñita el mecanismo y el mejor modo de abrir la silla para que no volviera a pasar otro machucón? ¿No hubiera sido mejor permitir que la niña simplemente aprendiera con la experiencia y siguiera disfrutando de su juguete?

Siento dentro de mi pequeño cuerpo, una inmensa y desagradable sensación de impotencia; me siento triste, despojada, con el dedo adolorido y el alma apagada, y sigo este razonamiento:

—“Soy tan tonta, que como no sé abrir las sillas de playa, me machuqué. Y entonces mi mamá me castigó por ser tan burra, quitándome mi silla nueva. Si no fuera tan estúpida! ¡Por mi culpa!”

Así es cómo un niño comienza a sentirse insuficiente, ahora lo veo. Esa reacción de mi mamá creo que fue negligente y bastante insensible, ¿es así?

Bueno, Margarita, no te abrumo más con mis recuerdos. Espero con ansia tu explicación clara a todo esto. El leer tus respuestas a mis cartas, me ayuda a entender. Gracias por mostrarme el espejo donde me puedo ver.

Perla



@MAIL DE MARGARITA PARA PERLA

ASUNTO: RE: CARTA 8

NEUTRALIZAR A LA FIGURA PADRE CRÍTICO. SACUDIRSE LA FIGURA PADRE NEGLIGENTE. FIN DEL CAPÍTULO. PREPARACIÓN A NUEVAS HERRAMIENTAS.

Querida Perla:

Allí vamos, paso a paso... desactivando una mina tras otra... ir a desanudar los dolores de las heridas de infancia es, a veces, ciertamente como caminar por campos minados... ¡tu sillita! ¡... Mi vida...!

Neutralizar al Padre Crítico

Entendemos ahora que tenemos que desactivar al Padre Crítico Interno para no seguir con la auto crítica perenne. Neutralizar al Padre Crítico implica que no te vuelves a tratar feo a ti mismo JAMÁS. Cuando lo hagas, inmediatamente, disculparte con tu Niño y cambiar la conducta, el discurso o la actitud hacia ti. Nunca más: “¡Qué feo esto que dibujé! ¡Qué estúpido soy! ¡No valgo-no merezco!” El Padre Crítico usualmente es un abusador verbal.

Los padres son los que principalmente siembran en los hijos VALORES. LOS enseñan únicamente en los momentos en que se muestran nutridores y protectores.

Cuando el padre es crítico, ausente, negligente o consentidor, educa a sus hijos enseñándoles a vivir con ANTI-VALORES, porque NO PREDICA CON EL EJEMPLO

Simplemente evoca... actitudes tales como: Gritos / golpes / indiferencia / abusos / grosería / ofensa / consentimiento excesivo / burla / etcétera. Hablan de violencia, ira, depresión, egoísmo, traición, abandono, falta de respeto, abuso, mentira. Esos son *anti-valores*.

Ahora, es tiempo de cambiar a una frecuencia vibratoria alta más cercana a la vibración del AMOR, evoca situaciones de tu infancia donde te sentiste rebosante de alegría, gozo, disfrute, aún fugazmente. Situaciones donde desplegaste tu creatividad y donde conectaste con energías sutiles, etéreas, de otras esferas que no son de la materia... Ve dejando que emerjan y lleguen a tu consciente... Será muy sanador. Me encantará que me escribas sobre esto.

*Te espero,
Margarita*

Resumen

Recuerda aplicar cada día y por el resto de tu vida, las tres herramientas básicas:

Apapachar a tu niño interno
Hacer lo tuyo
Tomar conciencia de tus creencias limitantes

Más estas cinco nuevas que hemos visto:

Validar al niño enojado
Validar al niño vulnerable
Activar al padre nutridor
Activar al padre protector
Neutralizar al padre crítico

Antes de continuar, reflexiona:

¿De qué me doy cuenta, entendiendo lo que ahora conozco?

Capítulo III
Viviendo en plenitud:
Los regalos del Niño
de la Guarda

La voz del Niño es fundamental en el proceso de llegar a ser nosotros mismos. Este niño eterno y verdaderamente vivo se encuentra en el corazón de nuestro ser esperando encarnarse en nuestros actos y nuestras actitudes. Nuestro Niño Interior posee el espíritu de la verdad, la espontaneidad y la autenticidad absoluta
Jeremiah Abrams

—*¡Qué delicia cuando ya el Niño Interno está siendo cuidado con las tres herramientas que el adulto empieza a utilizar día a día...! ¡Cuando este pequeñito interior ya posee un Padre Nutridor y protector de tiempo completo...!*

—*De verdad, chicos... ¡La vida cambia! Le decía Perla a Ana y su novio, mientras tomaban un frapuchino en un café al aire libre, la tarde era calurosa, soleada, con un cielo intensamente azul...*

—*Estoy escribiendo pasajes, situaciones y eventos que tenía completamente olvidados... ¡y algunos son tan divertidos, tan creativos, tan mágicos...! y he pensado...*

—*¿Qué? Le pregunta Ana con toda atención*

—*Si a veces, a pesar de las tormentas que vivía, me divertía y me reía tanto, creaba e inventaba sin parar y tenía experiencias místicas-cósmicas... aquí adentro debe seguir una niña muy alegre, creativa y espiritual también, no?*

Una chispa de entendimiento se encendió en el centro de su conciencia, y sus ojos oscuros brillaron con la luz de la conciencia...

—*¡Claro! Y de un salto, se levantó de la silla.*

—*Bueno, me voy. Quiero mandarle a Margarita una carta esta noche, dijo pagando su cuenta y empezando a caminar de prisa, cruzando el zócalo con una gran sonrisa en su rostro.*



@MAIL DE PERLA PARA MARGARITA

ASUNTO: CARTA 9

EL GOZO POR EL GOZO MISMO. LA ALEGRÍA Y EL DISFRUTE

—*¿Queeeeé? Estás loco, Lalo?*

Le pregunto mientras brinco de la emoción esperando siga con esta divertidísima locura...! ¡Qué travieso, loco y divertido es a veces mi hermano! Estamos en un raro momento de vacaciones en una alberca con mis primos Ro, Natalia y Dany. Y Lalo, tan serio a veces, está ahora tirándonos por los aires y nos organiza un “concurso de peinados” a las niñas, con nuestras cabelleras mojadas que mantienen un genial equilibrio como torres altísimas! ¡Es tan cómico! Y después de ese concurso, siguen 20 más, ¡todos igual de divertidos! ¡Nos zambullimos, nos carcajearnos, tragamos agua, tosemos y nos volvemos a reír! Las horas pasan en un instante... ¡Cuando nos logran sacar casi con grúa, la luna ya está brillando! Esta noche, cuando me acomodo para dormir, muerta de cansancio, me siento realmente f-e-l-i-z! Es más, esa noche SOY LA FELICIDAD! ¿No es muy complicado serlo, no? —¡Ah! ¡Ese Lalo! ¡Cuanto te debo también a ti, ahora lo veo! ¡Gracias hermano! Con esos hermanos, la vida equilibró lo que me dolía con mis papás...

—¡¡¡¡¡Jajajajajajajajajajaja, jajajaaa!!!! Mis carcajadas se oyen hasta la esquina cuando mi tío Pepe, tan chistoso, me da vueltas en el parque, tomándome fuertemente por los brazos, ¡vuelo y giro por los aires a toda velocidad!

Entre mis primos y yo, más noche, en casa del tío Pepe jugamos guerra de cojinazos y el equipo que pierde se aguanta las cosquillas que les harán los ganadores. Por supuesto, el tío es el árbitro, lo que lo hace aún más divertido. El tío Pepe es la materialización de lo amoroso y lo alegre. Todos lo chiquillos corremos detrás de él cuando lo vemos dirigirse, chiflando como siempre, hacia la terraza de lindos mosaicos, con el altero de los cartones de la lotería con su vidrio encima. ¡Tanto los usaban en su casa!

—¿Quién quiere jugar lotería? Decía viéndonos con ojos pícaros acompañados de su dulce sonrisa.

—¡Yo! ¡Yo! ¡Yo! Gritábamos todos a la par. Nos sentábamos en el suelo y repartía el puñito de frijoles... ¡Y empezaba lo bueno! Al anunciar él cada carta, lo hacía tan chistoso:

— ¡El que tapa a los pobres! ¡El Sol!... ¡El que se agarra de las paredes! ¡El Borracho! Lo actuaba y hacía la mímica... ¡Sin duda, mi tío Pepe era un gran hombre de comedia!

—¡Tío! ¡Anda! ¡Dinos tu nombre! ¡Anda, por favor! Se llamaba José Augusto en realidad, finalmente, después de mucho insistir, tomaba aire y empezaba su letanía, muy propio y correcto, con grandes aires de nobleza:

—“Contento Augusto Eleuterio de la Oliva, marqués y conde de Huitongo, antes de Huahuaxtla, después de Zacapoaxtla, allí merito donde está un atascadero..” y así seguía un rato. Era tan chistoso, que todos nos moríamos de risa... yo no sé por qué pero oírlo decir esta frase, hasta el día de hoy que lo recuerdo, ¡me llena de gozo el corazón! Gracias, tío, que me hiciste conocer mi capacidad de gozo y disfrute...

—¡Qué tardes tan deliciosas pasamos tantas veces los amigos de la cuadra, jugando “bote pateado”, “un-dos-tres por mi”, “quemados”, “stop”!... para luego, exhaustos de tanto correr, sentarnos en los escalones de la casa, donde al caer la tarde, mientras el sol se oculta y las aves vuelan haciendo piruetas sobre nuestras cabezas, nos instalamos a merendar una taza de atole y unas quesadillas... mmm... como sólo las sabe freír doña Rosalía... lo mejor llega al final, cuando ya viendo las estrellas, con un refresco de guayaba a sorbitos y una barra de chocolate en el bolsillo, nos acomodamos a oír al abuelo de Miguel mi primo. El abuelo Joaquín es un maravilloso “cuenta cuentos”... yo no sé si las historias se las inventa o si son realmente sus anécdotas reales, seguro que ha leído muchos libros y ha andado por muchos caminos, tiene ese don, pero escucharlo es cómo hacer un viaje a lugares insospechados, con personajes maravillosos es... ser transportado a otros mundos... gracias por abrirme la imaginación y darme el deseo de saber más...

—La mamá de Rosa, mi amiga, es lo más encantador que yo veo como mamá... ¡Es tan ligera y divertida! A veces voy a su casa y me quedo a dormir con Rosa y sus hermanas!... ¡Y a la hora de la comida, hay tantos chicos a la mesa! Entre siete hijos, casi 50 primos en la familia y los amigos de todos ellos, como es mi caso, siempre la larga mesa del porfiriano comedor, está siempre llena con unos y otros, con gran bulla alrededor. Me encanta cuando llega frente a la mesa, impone silencio y dice el menú del día como en un restaurante.

—“Hoy hay fideo seco, caldo de frijol, calabacitas con crema, arroz rojo, filete de pescado, enchiladas o cecina con ensalada. Ah! ¡Duraznos o flan!”

Y empieza cada quien a pedir su elección. ¡Es surreal! Y ella, tan campante y serena, como que hacerlo es lo más normal del mundo, como que no requiere ningún gran esfuerzo... ¡Juega tan alegre con los más pequeños, que a veces hasta se caracteriza y disfraz! Un día se pintó bigotes como la mamá coneja y de igual forma pintó a los dos pequeños. Cuando acabó el juego, les lavó la cara y los puso a dormir la siesta, mientras tanto atendió a un vendedor, pasó a la tienda y a la tintorería y, más tarde, fue por las niñas más grandes a la escuela.

—Mamá ¿por qué vienes por nosotras con un gorro de bebé en la cabeza y pintada con bigotes? Le dijo Rosa, mi amiga, a su mamá, con cara de pena ajena. Hasta ese momento se dio cuenta de su olvido... demasiado tarde! ¡Ella es formidable!

Al mismo tiempo, es una mujer muy fuerte, inteligente y decidida. ¡Para mí es como una mamá de Disneylandia! Gracias señora Rosa...

Margarita, me quedo con estas imágenes antes de irme a dormir... me gustará escuchar qué tienes que decirme sobre estos relatos que hoy te he compartido.

Gracias por acompañarme en este recorrido...

Perla



@MAIL DE MARGARITA PARA PERLA

ASUNTO: RE: CARTA 9

RECIBIENDO LOS REGALOS: CAPACIDAD DE MAYOR GOZO Y DISFRUTE. CREATIVIDAD

Perla querida:

Me encanta ver cómo al escribir lo que te pedí, surgieron algunos recuerdos de tu memoria infantil donde disfrutaste y te sentiste muy feliz, como los que acabo de leer en tu deliciosa carta, pues pudiste conectar con esa esencia tuya, tan natural y espontánea que tu pequeñita posee.

Esto me lleva a corroborar con qué poco y qué fácil es que el Niño disfrute y se sienta feliz al máximo... cuando se encuentra seguro, cuidado y contenido se relaja y, de modo natural y espontáneo, como parte de su esencia misma lo que sale de esta

criaturita hermosa es gozo y disfrute.

Es matemático:

A mayor activación del Padre Nutridor / Protector	=	mayor capacidad de gozo y disfrute desde el Niño Interno
--	---	---

Ahora que has trabajado tan ardua y, también, tan amorosamente para rescatar a tu Niño Interno, que estás siendo más asertiva, pones límites, haces lo tuyo, observas y detienes tus creencias limitantes, esta criaturita interna está lista para florecer... y darte sus regalos.

Perla, queridísima, esa niña que se carcajeaba con los peinados locos en la alberca sigue viviendo en tu Perlita Interna. Siempre que se sienta contenida y apoyada por ti, sin sobreproteger, saldrá la Niña Feliz en muchos momentos de tu vida aquí y ahora en tu vida adulta. ¡Ábrete a recibir su regalo! Observa de cuántas pequeñas y otrora insignificantes maneras puedes ponerte feliz a lo largo de tu día. Toma un taller de risa terapia o de terapia de arte. Juega con niños, ve a un parque y obsérvalos jugar. No te quedes con las ganas de mojarte bajo la lluvia, echarte por la resbaladilla o brincar sobre las hojas secas del otoño que crujen cuando las pisas. La dulce tarea es ahora como adulto, dejarse guiar por el Niño... el riesgo simplemente es ¡SER MÁS FELIZ!

Cuando hemos vaciado el dolor, y más, y todavía más... llega un momento donde se detiene, tocas fondo y vas para arriba... y aquí empieza el CONSTRUIR...

La capacidad de gozo y disfrute

Quisiera que te dieras cuenta cómo en estas experiencias que marcan tanto, la importancia de tener a Lalo en la alberca o a Violeta en la azotea, al tío Pepe en las vacaciones, al abuelo Joaquín con sus cuentos o a la mamá de Rosa con su menú de restaurante, te dieron ejes nutritivos claves, como se los dieron a mi exalumna como lo vimos también con el ejemplo de sus papás. Si quieres ser más feliz y tener mayor capacidad de ver la vida con vibrantes colores, dependerá de lo mucho que nutras, apapaches y protejas a tu Niño Interno.

De tal modo que lo único que te recomiendo, es que:

- Evoques más imágenes, recuerdos de ti jugando, divirtiéndote y, si puedes, las dibujes con tu mano izquierda.
- Que le preguntes a tu Niño Interno qué se le apetece hacer en tus tiempos libres. ¡Esto es muy importante!
- Que te integres a una sesión de Terapia de la Risa y/o de Terapia de Arte.

- Que hagas junto con tu Niño Interno una lista de cosas divertidas por hacer, por ejemplo:
 - Comprar un juguete muy divertido.
 - Organizar una fiesta de disfraces para tu próximo cumpleaños.
 - Hacer una fiesta en un parque.
 - Pintar con las manos, jugar con barro.
 - Mandarle notas chistosas a tu Niño Interno y que éste te las conteste, con la otra mano...

El Niño Juguetón nos va a permitir disfrutar mucho más de la vida, jugar con los hijos.

Otro ámbito donde el Niño Juguetón se va a poner muy feliz es en el amor en la pareja. El contacto físico, el contacto sexual es una maravillosa área de juegos del Niño Juguetón recuperado.

Cuando no está activado el Niño o la Niña Juguetona, fácilmente se llega al tedio, al aburrimiento y a la rutina. Son parejas que hacen el amor con toda propiedad, quizá el viernes de 10 a 10:15, porque como nos acostumbró Dehesa: “hoy toca”.

Disfrutar la vida mucho más relajadamente nos lo da el Niño Juguetón, aliado indispensable para bajar el nivel de estrés.

Te pido ahora, mi querida Perla, que evoques y recuerdes momentos de tu Niño Creativo, Intuitivo y Espiritual y me los compartas en tu siguiente carta, enlazando lo que aquí te he comentado hoy. Mientras tanto, disfruta los regalos que de tu Niña de

la Guarda empiezas a cosechar!

*Afectuosamente,
Margarita*



Desde hace unos días, Perla se levanta, va a correr y a hacer algo de ejercicio, regresa, se baña y se sienta a meditar por un ratito. Esto le da gran placer a su Niña Interna. Hoy, después de este pequeño ritual, pone música de Beethoven y de Rubén Blades, extraña combinación que siempre la hace sentir creativa y feliz, se enfunda unos pants y se recoge el pelo en una coleta. Dispuesta a evocar, a recordar lo que Margarita le pidió...



@MAIL DE PERLA PARA MARGARITA

ASUNTO: CARTA 10

EXPERIENCIAS DEL NIÑO ESPIRITUAL Y CREATIVO

—¿Cómo?... ¿Cómo?... ¿Cómo se puede doblar?... mmmm... ¡tiene que caber!... A ver... a ver si por aquí... estoy empeñada en hacer funcionar mi invento... que a la luz de mis ocho años, me parece... ¡simplemente genial! ¡Es tan divertido inventar!

Todo comenzó platicando con Patricia mi amiga. Ambas vamos ya en tercero de primaria. Yo acabo de cumplir ocho años. Ella es un poco mayor.

— ¡¿Has visto qué horrible es mojarte toda la espalda cuando vas caminando bajo la lluvia con un paraguas? ¡No te mojas la cabeza, pero toda la espalda sí! Le digo.

—Habría que inventar otro tipo de sombrilla, dijo distraídamente a mi comentario una tarde al irse hacia su casa, que estaba enfrente de la mía.

—Sí... eso es... me quedo pensando largo rato sobre esa idea, y al día siguiente empiezo a planear llevar a cabo mi magistral idea. Con unos hilos y una aguja, un par de tijeras y unas bolsas plásticas de la ropa de tintorería, me pongo manos a la obra.

—¿Cómo? ¿Cómo le coso y doblo los plásticos para que se guarden en el interior de la sombrilla, al doblarla?... A ver... a ver....

Después de varios intentos, el invento funciona realmente bien. El chiste es abrir la sombrilla sobre la cabeza, de tal modo que al expandirse, caiga un plástico que nos cubre hasta la mitad del cuerpo, todo a nuestro alrededor, del tamaño de la circunferencia del paraguas...! O sea, ¡se forma una “pequeña burbuja o casita” que nos mantiene muy sequecitos durante la lluvia! A toda la familia le ha caído mucho en gracia, pero no lo toman realmente en serio... lástima, ¡es muy buen invento!... pero sólo soy una niña...

Dice mi madre que yo era muy pequeña cuando de repente un buen día, se encontró con los corredores de media casa rayados a todo lo largo con largas, curvas, nerviosas, traviesas líneas trazadas con un plumón negro. Fue siguiendo la huella del desastre hasta que me encontró con toda la intensidad creativa de mis tres años, recorriendo las paredes de casa improvisando graffiti, realmente poseída de feliz e intensa fuerza de expresión!

—¡Oye, Perla, no! ¡Detente! ¿Qué estás haciendo? ¡Esto no se hace! ¡Qué fea niña, esas son tonterías! Me dijo mi madre, a lo que yo respondí muy airadamente:

—¡No son tonterías! ¡Son *dibujerías!*

Me encanta cantar y componer las canciones al tiempo que las voy cantando. En

otro momento, mientras me lavaba las manos a mis cinco años, empecé a cuestionarme sobre un importante tema. Llamé a mamá y le dije con gran convicción:

—Yo creo, mamá, que todos somos un gran sueño en la mente de Dios...

Realmente, me sorprendía ver la cara de sorpresa de mamá cuando yo le hacía esas preguntas...

Este asunto de Dios y los Ángeles, el niño Jesús, y los Reyes Magos... también es un tema muy especial. Me encanta cuando uno se conecta con otra forma de energía, ¿no?

De las primeras veces que recuerdo haber sentido algo diferente que no tenía nada que ver con las cosas materiales de este mundo, fue de repente, cuando a mis ocho o nueve años, en unas vacaciones en el campo, me alejé un poco del resto de la familia y me interné en el bosque donde me dijeron que a veces se encontraban algunos animales... y así fue. De repente, me topé con un venado pequeño, a cierta distancia. Ambos retrocedimos asustados, luego nos quedamos quietos dispuestos a correr, pero a la vez interesados en acercarnos más... en pleno bosque, en su casa, en su hábitat, donde la intrusa era yo... evoco claramente la atmósfera brumosa y el intenso olor a verde, a humedad, a tierra... a tiempo... y así... de una manera totalmente espontánea y natural, fuimos creando una sutil comunicación, una hermosa danza a través de la cual sostuvimos un diálogo fraternal, de interés mutuo, de amorosa energía entre dos seres distintos pero hermanados como criaturas que comparten este planeta... estuvimos así por un largo rato y cada vez nos acercábamos más... estando a escasos dos metros ya... Alguien empezó a gritar y a hacer ruido más y más cerca de mí hasta que llegaron a mi lado...

—¡Perlaaaaaa! ¡Perlitaaaa! ¡Niña! ¿Donde estabas? ¡Ven acá!

Y en un instante, mi amigo venado desapareció, huyó, corrió, se fue y la magia terminó.

Sin embargo, estará en mi memoria y en mis emociones por toda mi vida, como un perfecto ejemplo de magnetismo y conexión natural, de sentir armonía, alegría, amor. Por unos instantes. Para toda la vida.

De esa experiencia recuerdo salir con la certeza de que hay un hilo de energía que nos une a todos los seres vivos. Aunque no lo podía poner en palabras como ahora lo hago, indudablemente lo sentí.

Lo mismo me pasó cuando unos años después, cuando en una excursión de la escuela, logré escalar hasta arriba de un montículo, muy alto, de las montañas de Tepoztlán. Era un gran logro para mí porque me daba mucho miedo escalar, brincar, trepar, etcétera. La creencia limitante: “¡No hagas eso, niña!; Te vas a caer, te vas a medio matar!”. Así que estaba muy feliz, pues había logrado conquistar mi pequeño Everest.

Estando ahí, grande fue mi sorpresa al caminar hacia la otra orilla de esa pequeña superficie en la cúspide, detrás de un pequeño peñasco, descubrí a una

majestuosa y solitaria águila... de frente al espacio abierto y de espaldas a donde yo estaba. De nuevo como con el venado, ambas nos sorprendimos inicialmente, su mirada se clavó en la mía y viceversa. Después de verme fijamente por unos largos segundos, el águila elevó un corto vuelo, retrocedió y empezó a girar en círculos a mi alrededor a menos de un metro de distancia.

Empecé a seguirla con la vista por un rato, que para mí fue muy largo, hicimos esta especie de danza sagrada sufi, donde giré y giré con mi vista anclada en sus ojos, girando ambas al mismo ritmo. Finalmente, rompió el círculo volando sobre mi cabeza, rozándola con las plumas de su cola y se elevó, ampliando su vuelo, hasta que se perdió a la distancia. De nuevo tuve la certeza de que hay un hilo de energía que nos une a todos los seres vivos, y que el universo paralelo nos manda mensajes muy claros para los que queremos escucharlos.

Creo que a través de mi conexión con algunos animales he podido percibir estos delicados mensajes... recuerdo un momento especial en que me sentía muy triste, cuando llegó y brincó junto a mí, un grillo absolutamente arcoírico. Era como una joya salida de un catálogo de piezas de *Art Nouveau*. Cada parte era de un intenso color diferente, como si estuviera esmaltado... ¡nunca había visto nada así, ni lo he vuelto a ver jamás! Lo he buscado en libros de botánica y no hay nada parecido. Se dejó atrapar suavemente y me acompañó por un buen rato. Era tan fascinante, que olvidé cualquier otra preocupación y me dediqué a contemplarlo, estudiarlo y disfrutarlo... ¡era realmente hermoso! Finalmente, cuando estaba yo ya muy feliz, repentinamente desapareció para siempre, dejando su recuerdo indeleble, como mis amigos el venado y el águila solitaria.

Recuerdo también una vez cuando en un hermoso día en el campo, siendo una niña, me sentí tan en integración con toda la naturaleza. Me tiré de espaldas sobre un prado y me acosté a ver las nubes... y poco a poco... en un rato... frente a mis ojos se empezó a formar en una gran nube, una figura clarísima de un ángel... era tan definida, tan majestuosa, tan mágica... que me quedé como hipnotizada un buen rato, sintiendo una conexión con ese ser que se me revelaba en esa nube... no puedo describir con palabras lo que fue esa comunicación. Finalmente, cuando pude, me levanté y empecé a gritarles a todos que la vieran... y por unos cuantos momentos los demás que estaban cerca de mí pudieron verla asombrados, antes de que se desintegrara...

Me alegro mucho al poder traer de mi infancia, como hermosas perlas extraídas del fondo del mar, estos maravillosos sucesos que tenía prácticamente olvidados en mis recuerdos. Muchas gracias por invitarme a traerlos aquí y ahora.

Empiezo a reconocer el gran regalo en mi vida de adulta el tener junto a mí a esa Niña Espiritual. Me encantará leer tus comentarios al respecto y gracias de nuevo, Margarita.

*Perla,
encantada de recordar...*



Perla envió ese mail y se incorporó de un salto.

—¡Vaya! ¡Se me ha ido casi toda la mañana en escribir esta carta! ¡Pero ha valido la pena! Empiezo a entender el significado y ayuda de estos dones con el que mi Niña Interna me empieza a agradecer haberla recuperado en amor.

Y chiflando, se preparó para hacer una rica comida para cuando Dani llegara de la escuela.

—¡Ya quiero ver que me comenta Margarita sobre mis relatos mágicos! Se dijo para sí con una gran sonrisa. Sin duda, su estado de ánimo cambiaba, se hacía más ligero y la vida dejaba de verse en blanco y negro...



@MAIL DE MARGARITA PARA PERLA

ASUNTO: RE: CARTA 10

CELEBRANDO AL NIÑO CREATIVO Y ESPIRITUAL

Mi Perla querida:

¡Qué hermosas experiencias me has compartido!

Todos los niños, sin importar qué tipo de padres tuvieron en su infancia, no importa en qué condiciones les ha tocado vivir, tienen momentos donde se conectan con su ser creativo para inventar e imaginar, es parte de la esencia infantil. Del mismo modo, en determinado momento, todos los pequeños tienen experiencias donde perciben y recuerdan su contacto no muy lejano, con esferas mucho más sutiles que la terrenal. La creatividad y la espiritualidad serán también otros dos extraordinarios regalos que el Niño de la Guarda ofrece al adulto, cuando éste lo arropa con protección amorosa.

La creatividad

La creatividad, hay que desmitificarla, NO es simplemente el territorio de unos cuantos. Todos nacemos con creatividad. Todos cuando fuimos niños, hemos sido muy creativos. Todos. Entonces, ¿qué pasó? Pues que el niño fue objeto de burlas o fue criticado por padres, maestros, hermanos mayores que le señalaban su “errores” cuando creaba: “¡Niño, los árboles no son morados! ¡Así no va, así no se hace! Te quedo chueco! ¡Qué tonterías se te ocurren! ¡Jajajaja! ¡Mírenlo! Así no va! ¡Qué chistosito te quedó! ¡Fíjate cómo lo hizo tu hermano! ¡Bueno, se ve que esto no es lo tuyo!”

Es entonces que el niño, en su afán de obtener aceptación, deja de crear y decide que: *es mejor seguir que inventar*. Decide que al crear se arriesga al rechazo, la crítica y la burla. Mejor no. “El crear es peligroso, mejor no atreverse”. “Así no se reirán de mí, mejor copio a alguien más” y se fijan este tipo de creencias limitantes. Y hasta allí llega nuestra creatividad.

Te podrás preguntar: ¿Para qué me sirve hoy en día ser más creativo, más creativa, si no soy artista?

Fundamentalmente, para vivir una vida con mayor expansión y plenitud, para divertirse más, pasarla mejor y más bonito; o sea: ¡Para vivir mejor en todas las áreas de tu existencia!

No es lo mismo imaginar que sólo hay una solución posible a un problema, que contemplar un sinfín de hilos que permiten conexiones y posibilidades diversas, en cada decisión que vas a tomar, como adulto. En la oficina, en las finanzas, como padre, como pareja, en lo profesional, en lo más personal. En cada campo, si eres más creativo, puedes tomar mejores decisiones para todos los involucrados.

Por eso, me gusta impartir también cursos tales como “PhotoReading”, “Herramientas de Pensamiento” y “Genius Code”, precisamente para abrir más y más la mente (consciente y no-consciente), o sea, EXPANDIR las conexiones neuronales. Al hacer eso, uno empieza a pensar “en paralelo” y no sólo hacia delante. El pensamiento lateral, como lo llama Edward de Bono, nos ayuda a pensar creativamente, lo cual potencia nuestra inteligencia. Uno puede hoy en día aprender a dirigir la atención y desarrollar, modificar y acrecentar nuestras capacidades.

La creatividad no se refiere nada más al arte: una pintura, una obra de teatro, la música, es crear la vida que quieres vivir porque sabes que la mereces, crear nuevas opciones para resolver los problemas que hasta ahora no has podido resolver. Por eso, la *Activación de la Glándula Pineal*, el maravilloso método desarrollado por Fresia Castro, me parece excelente forma de co-crear nuestra vida en el día a día. Ella lo define como un Método Creativo para vivir la vida con arte: El arte de vivir la vida con amor y gozo, co-creando las experiencias y situaciones que nos permitan lograrlo.

Estoy convencida de que si se rescata al Niño Interno se crece exponencialmente

a nivel emocional, al activar la glándula Pineal, el avance es en el manejo de nuestra energía, lo cual también es fundamental. Por eso me formé como instructora del método y lo enseñé a la mayoría de la gente que tiene ya con ellos a su Niño Interno en amor. Poco a poco, las cosas empiezan a fluir mejor no sólo internamente sino en los eventos externos. Por eso, creo que la combinación de ambas cosas es un paso enorme para estar mejor y con un mayor nivel de conciencia.

Extender la creatividad en todos los aspectos de nuestra vida se refleja, por ejemplo, en cosas tan cotidianas tales como buscar nuevas rutas por donde hay menos tráfico, cómo comunicarse mejor con un hijo o la pareja o cómo hacer unas lindas cortinas con poco presupuesto. Al cocinar con lo que hay en el refrigerador, organizar el presupuesto familiar, combinar roles, al amar... en fin... ¡En todos los aspectos de nuestra vida! ¡¡¡Todo esto es creatividad!!!

Al hacerlo, nuestro Niño Creativo, sale feliz a... ¡in-ven-tar!

Me pareció delicioso ver la manera en que expresabas tu creatividad cuando pequeña, querida Perla. ¡Imagínate una sociedad donde ésta frescura y talento en los chicos, se estimulara tanto en casa como en escuela durante la infancia y adolescencia!

La conexión espiritual

La parte más exquisita de nuestro ser es nuestro Niño Espiritual. Es lo tangible de la chispa cósmica que somos, a través de un cuerpo físico. Es la parte donde el ego no cuenta, donde hay gentileza, candor, generosidad, inocencia, amor.

Allí en la esencia, somos cada uno de nosotros un “Niño-Dios” el cual sabe que está sostenido por una inagotable fuente de Amor Divino. Es cuando entendemos que somos parte de las estrellas, del silencio, de los otros, del Todo... Y a veces en su sutil energía, este ser espiritual nos puede hablar en sueños. O desde el diálogo entre la mano izquierda y derecha, desde el dibujo, la poesía, la música, también podemos conectarnos con esta criaturita frágil y fuerte a la vez como el cristal de plomo que brilla y hace destellos arcoíricos. A través de este entorno, es muy sencillo conectarnos con un guía espiritual, maestro o guardián.

Algo que es central es percatarnos cómo generalmente, como mecanismo de defensa ante el dolor de las heridas padecidas, hemos desconectado nuestro ser espiritual de todo este proceso.

Así es que es muy hermoso cuando el Niño Interno evoca y recupera alguna de sus primeras experiencias espirituales. Cuando se hizo consciente la conexión con la energía superior, percatarse de ser algo más que esta carne y este cuerpo, intuir ser algo más que materia, aceptar nuestra infinita humildad y pequeñez dentro de lo vasto de la totalidad del Cosmos. Por ejemplo, cuando se pone el nacimiento y el pesebre y va a nacer el Niño Dios esta muy evidente la conexión del niño con esta energía suave y amorosa.

Justamente esa manera de conectarnos con otras esferas más sutiles, es la que se da cuando uno es niño y en un momento en particular, nos cimbra y conmueve, entonces uno “recuerda”... y sin hacerlo consciente prácticamente, de repente uno “sabe” que existe una fuerza, una Energía superior... la Naturaleza misma, el Niño Dios en Navidad, los Reyes Magos, la Virgen María o la Virgen de Guadalupe, el Niño Jesús cuando nos acompaña en la Primera Comunión, y sin duda, el Angelito de la Guarda, a la hora de dormir.

Evocar esas dulces experiencias de infancia puede ser una manera de entrar a un crecimiento espiritual distinto, con nosotros como adultos.

Las experiencias que me narraste con el venado y con el águila son realmente especiales e intensas. También la del grillo de colores o la del ángel en la nube.

Todos esos pequeños y aparentemente “curiosos” sucesos, siguen pasando a lo largo de toda la vida y son claros, clarísimos, mensajes del Universo paralelo, de esferas y planos dimensionales diferentes de éste plano terrenal, material y concreto. Si tenemos por delante al Niño Espiritual, los podremos ver, entender y aprovechar. Si no, simplemente pasan de largo y uno ni se entera.

Todas estas características son algunas de las muchas ganancias que tenemos cuando hemos transformado a este Niño Herido en este Niño de la Guarda, en este

guardián interno.

El desarrollo de la alegría, la risa, el juego, una mayor espiritualidad e intuición y una creatividad más consciente, son algunos de los regalos que el Niño de la Guarda aporta a nuestras vidas cuando hacemos este trabajo maravilloso de ir a rescatarlo de las sombras y de la oscuridad en que estaba.

Tener el regalo del Niño Espiritual, conlleva a contactar con esta sabiduría interna que se sintoniza a la Energía Superior y desde allí se puede obtener una claridad mayor sobre nuestro actuar cuando el camino se torna demasiado escarpado.

Finalmente, cuando ya hemos cosechado los regalos del Niño de la Guarda y nuestro Niño Interno está recuperado en amor, queda una última tarea por hacer, antes de que el Adulto se enfoque a desarrollar recursos internos para fortalecer al guerrero de luz:

Hay que ir a rescatar al Adolescente Interno, porque donde hubo un niño herido, sin duda, existe un adolescente lastimado.

Así es que me encantará que me compartas algunos de tus recuerdos de esta etapa de por sí, bastante difícil, para que a partir de ahí, te dé algunas luces para entender y sanar esta etapa, ¿de acuerdo?

Te felicito por tu gran avance, Perla ¡Tu compromiso y tu esfuerzo personal para ser tu mejor versión, están dando resultados!

*Un beso,
Margarita*



Resumen

Recuerda aplicar cada día y por el resto de tu vida, las herramientas básicas que ya hemos visto anteriormente.

Apapachar a tu niño interno
Hacer lo tuyo
Tomar conciencia de tus creencias limitantes
Validar al niño enojado
Validar al niño vulnerable
Activar al padre nutridor
Activar al padre protector
Neutralizar al padre crítico

Escucha constantemente a tu Niño Interno para que puedas cosechar estos regalos, nuestras nuevas herramientas:

- El Niño Juguetón. Toma consciencia de él. Es activo físicamente. Denota salud y vitalidad. Se siente relajado. Te permite fluir en la vida en vez de tensarte y angustiarte y tener mayor capacidad de gozo y disfrute con las pequeñas cosas.
- El Niño Creativo. Se bloquea con el Padre Crítico. El orden natural del ser, es que sea creativo. Si se siente protegido y no enjuiciado, saldrá a la superficie.
- El Niño Espiritual. Este es tu chispa cósmica, tu unión a la energía más pura y llena de amor y de intención divina. Llegas a él través de la

Antes de continuar, reflexiona:

¿De qué me doy cuenta, entendiendo lo que ahora conozco?

Capítulo IV
Integración con tu ser:
Al rescate del Adolescente Interno

*Un niño herido puede ser una fuerza devastadora en la
adolescencia... tu ser adolescente es la forma que
adoptó tu niño herido al comenzar su vida adulta.*

John Bradshaw

@MAIL DE PERLA PARA MARGARITA

ASUNTO: CARTA 11

EL PAISAJE INTERNO DE MI TRISTE ADOLESCENTE. PRIMER AMOR NO CORRESPONDIDO. IDENTIDAD VS. CONFUSIÓN

—¡Ay, qué feíta soy! ¡Nadie va a querer bailar conmigo en la fiesta! Digo mientras me pruebo medio clóset, prenda tras prenda... Tengo 14 años ya, “entrados a 15” como dicen por allí... y al verme al espejo, no me veo a mí sino a todas las creencias limitantes que ya he integrado a mi percepción. La realidad ES ésta: veo a una escuálida morenita, con muy poca gracia, según yo; me siento fea, sin chiste, creyendo que no soy digna de que me amen... ¡y quisiera tanto ser amada! Mis amigas, la mayoría güeritas y mucho más lindas que yo, son las que siempre “ligan” en las fiestas, o tienen novio, o son cortejadas... y a mí, ¡ni un perro que me ladre! ¡Oh! ¡Pobre yo!

Hasta hace algún tiempo, estuve locamente enamorada del vocalista de mi grupo de rock favorito... ¡es tan guapo, tan encantador, canta tan bien! En mi diario escribí algo al respecto, junto con algunas otras vivencias, que me atreveré a compartir ahora:

—“Lo amo, lo adoro, es algo de verdad inexplicable, cómo lo amo. Estoy segura que esto es en verdad amor, llegar a confiar en él, sentirme parte suya, no como artista, no como ídolo, no. De ninguna manera. Lo amo como hombre, como si fuera mi pareja. Soñar no cuesta nada y aunque costara, yo pagaría por soñar con él. ¡Lo quiero tanto, tanto! Aunque la gente diga que estoy loca. Todos piensan que lo amo como ídolo, como artista y que esto pasará. Pero no. Yo sé que esto es muy serio y es para siempre. Porque yo no considero que esto sea adoración a un ídolo, repito, yo lo amo como hombre y será para toda la vida”.

Pero bueno, entonces era yo más chica e inmadura, sólo tenía 13 años. Lo puedo ver ahora, quizás exageré, de acuerdo. Pero ya falta poco para que cumpla 15, sólo unos meses. Y pues, pienso diferente, porque ahora sí, me he enamorado de un muchacho de carne y hueso. Y debo admitirlo, tal vez mi amor anterior, no era tan real probablemente.

¡Pero éste sí es mi primer gran amor! ¡Memo es divino! ¡Lo amo con locura! El es mayor, tiene 18 años y está ya en tercero de prepa. Pienso esto mientras busco qué me voy a poner para la fiesta donde se supone que él va a ir mañana. Creo que sí le gusto un poco. Porque el mes pasado fuimos a una fiesta en su casa y desde que llegué, me saludó y me dijo

—¿Bailamos, Perla?

Estuvimos bailando juntos toda la fiesta, casi puras movidas, pero cuando

finalmente llegaron las calmadas, como yo agachaba la cabeza para no equivocarme y pisarlo, él me dijo

—Te huele delicioso el pelo.

A lo que yo respondí, con un aire de mujer de mundo:

—“Es shampoo Mink, con aceite de visón”.

No sé qué pensaría de mi sofisticada respuesta. Espero haberlo impresionado.

— “Dios mío, por favor, te lo ruego, te lo suplico, Diosito, por lo que más quieras, haz que Memo se me declare, por favor. Mira, te prometo ir a comulgar al otro día, ser buena y obediente, estudiar mucho, pero que se me declare lo más pronto posible, hazme este favor, es más, te prometo ir a comulgar todos los meses, ir a misa con devoción y no distraerme. Por favor, hazme este milagro, porque no puedo vivir sin él”.

Han pasado algunos meses desde que escribí lo anterior. Ya tengo 15 años y cinco meses. Y ayer por la tarde, mi amiga Gabriela, prima de Memo, me dio la fatal noticia: ¡¡¡Memo ya tiene novia!!!

¿¿No, es ho-rrri-ble?? Lloré mucho, muchísimo, al grado que me acabé la caja de kleenex, no me eran suficiente y tuve que usar de pañuelo gigante la sábana de mi cama... Es tan triste... ¡Ay, cómo me duele por dentro! ¡Pero qué le voy a hacer! No sé por qué Dios no me hizo el milagro de que se me declarara Memo, después de que yo vengo comulgando desde hace varios meses, específicamente para lograr este milagro, pero ¡nada! ¿Qué le costaba?

Me siento vacía y a mis 15 años me siento amargada, envejeciendo y muy frustrada. Yo sé que teniendo novio todo cambiaría. Al menos alguien me querría. Todas mis amigas tienen novio y yo nada. No sé por qué. Leo, me trato de cultivar pues ya que soy tan fea, por lo menos que sea interesante, ¿no? Quiero aprender también a cocinar, para tener alguna gracia, por lo menos.

Hay amargura en lo que escribo, ¿verdad? Parece de una persona de 40 años y no de 15. ¡Que espantoso! Creo que jamás me casaré ni encontraré a nadie que me quiera. Tal vez ese es mi triste destino. Soy una fracasada. ¡Estoy harta! Toda mi vida ha sido lo mismo. Todo el mundo es tan egoísta, todos me han defraudado. Soy fea, ridícula y aburrída, a nadie le intereso, ¡me quisiera morir! Bueno, no morir, pero sí dormir mucho, mucho y no despertar jamás. ¿Y qué es eso si no morir? Quisiera morir entonces.

Justo ahora empiezan las vacaciones y yo sin novio y con todas mis amigas ocupadas y divertidas con sus novios. ¡Sola, sola, sola, aquí, encerrada como imbécil, viendo a mis papás pelear todo el día! ¡Maldita sea! ¡Me gustaría no haber nacido! Me gustaría no pensar, no sentir... secarme como una planta... ¿qué objeto tiene mi estúpida vida? Ninguno.

Por si fuera poco, hace un rato acaba de haber un nuevo pleito entre mi papá y mi mamá, discutiendo por cada bobería que ni retrasados mentales discutirían por eso:

Que si la señora hizo mole, que si tienen que comprar sábanas... claro, por eso empezaron. Yo estaba lavando los trastes mientras ellos discutían allí mismo, después de cenar los tres. Que si sale o no sale mi mamá, que si se va al cine solo mi papá, que por qué no la quiere llevar con él y lo que más me dolió fue esto que mi papá le dijo con un grito:

—¡¡Ya cállate el hocico, que un día de éstos te voy a dar una bofetada!!

Sentí horrible, como algo muy, muy feo dentro de mi pecho. Y quedarme en silencio, siendo un mudo testigo de esta violencia, es horrible. Después yo me hacía la loca, haciendo otras cosas en la cocina, para no irme de ahí y dejarlos solos, porque pienso que andando yo cerquita, como que se controlan un poco (aunque eso es sumamente relativo). Finalmente mi mamá se subió a su cuarto llorando y mi papá me empezó a hablar muy mal de ella, que ella no sé qué, que ella no sé cuánto...

No sé quién tiene la razón, estoy muy confundida. Creo que ninguno y a la vez creo que cada uno tiene un poco de razón. Después de un rato, mi papá me empezó a decir que cuando yo me casara, no fuera a ser como mi mamá (esto le debe haber dolido mucho a ella) que fuera femenina, dulce y que supiera manejar a mi futuro esposo. ¿Y eso cómo se hará? Me pregunto yo.

Siempre he pensado que si me llego a casar, no quiero cometer los mismos errores que mi mamá, lo que sí estoy segura, es que nunca, pero nunca, voy a discutir tan grosera y acaloradamente, menos delante de mis hijos, lo juro. ¡Qué gente! ¡Ay, qué horror! Tuve que escribir porque no podía llorar y sentía una cosa muy fea en el pecho que no me dejaba respirar. Ahora ya me he desahogado un poco”.

Esos fueron algunos fragmentos de mi muy personal y privado diario...

No sé si comenté sobre mi graduación de tercero de secundaria. Estuvo bien... bueno, casi bien... Mi hermana Mercedes, dulce y rescatadora como es, me hizo un hermoso atuendo para el festejo en la escuela y la comida posterior. Me hizo una hermosa falda larga de terciopelo azul marino, con una blusa blanca llena de alforzas y una banda azul pálido de seda en la cintura. ¡Me sentía tan guapa ese día, algo realmente inusual! Me peinó muy bonito y hasta me maquilló un poco.

Cosa rarísima, mi papá, por primera vez fue al evento escolar junto con mi mamá. Yo estaba muy feliz. Y en el salón, un rato antes de iniciar el festejo, nos leyeron la lista de las niñas que habían calificado para aparecer en el cuadro de honor y a las que mencionarían en especial frente a toda la escuela... ¡cuál no sería mi sorpresa al escuchar mi nombre entre el grupo de las niñas más aplicadas! ¡Yo ni siquiera lo había considerado posible!

Así es que cuando salimos del salón, corrí al patio a localizar a mis papás para comunicarles la buena nueva... ¡por fin mi papá podría estar orgulloso de mí!

Regresé a las filas y dio comienzo la ceremonia. ¡Estaba yo tan emocionada! La directora empezó a nombrar a cada niña destacada y todos le aplaudían. Desde el sitio donde yo estaba, no le quitaba la vista a mi papá. ¡No quería perderme su cara cuando me llamaran! Poco a poco, iban pasando por su diploma correspondiente las

niñas del cuadro de honor... y aún no me nombraban... mi tensión iba en aumento. Así, llegaron a la última, la directora agradeció su presencia a los papás y terminó la ceremonia de premiación... sin que nadie me llamara... allí estaba yo con las manos vacías en medio del grupo elite de niñas con sus diplomas y sus sonrisas... Me quedé perpleja, sintiéndome como un estúpida fracasada... llena de pena y vergüenza al ver la cara de desencanto de mis papás... Si yo ni contaba con estar entre las más aplicadas, ¿para qué me hicieron creer? ¡Qué humillación frente a mi papá! ¡Para qué le dije! Finalmente, cuando fui a preguntar qué había pasado, la secretaria revisó la lista y me dijo que había habido un error al corroborar finalmente los promedios. Hubo una pequeña equivocación. Yo tenía 8.9 y no el 9 necesario para salir en el cuadro de honor... por eso no me nombraron finalmente... Nunca olvidaré esa sensación frente a mi papá, en el único evento escolar mío al que él asistió...

Si pudiera describir la sensación que tengo como adolescente, en general en todos los aspectos de mi vida, es fra-ca-so y desolación. Me siento fea, tonta, sin valor, nadie me quiere realmente, y si no me quieren mucho en mi casa, imagínate afuera... seguramente siempre me pasará en las relaciones, como me pasó con Memo... La vida la percibo como una gran lucha, algo muy difícil. ¿Quién soy? ¿Para qué nací? Quisiera tanto no estar...

Dicen que los 15 años es la “edad de las ilusiones” jajaja ¿Ilusiones?

*Triste, muy triste,
Perla, quinceañera.*



@MAIL DE MARGARITA PARA PERLA

ASUNTO: RE: CARTA 11

AL RESCATE DEL ADOLESCENTE INTERNO. CARACTERÍSTICAS DE LA ADOLESCENCIA

¡Ay, mi dulce Perla! Cuánta ternura me dio leer tu carta y esos fragmentos de tu diario de quinceañera... Ciertamente la adolescencia es una época donde se “adolece”, se padece de muchas cosas... nos falta autoestima, sentido de vida, claridad... Y sin duda, donde ha habido un Niño Herido, se complica mucho más el crecer y florecer. Si además le aunamos los cambios hormonales y de crecimiento físico natural, tenemos situaciones de exceso o falta de peso, acné, desproporción, etcétera, lo cual no ayuda a la autoimagen.

Los adolescentes me recuerdan a los pollos, cuando dejan de ser estas adorables “bolitas de plumas amarillas” y aún no son ni gallos ni gallinas como tal... simplemente, están desplumados y bastante desgarbados. No son lo que fueron y aún no son lo que habrán de ser.

Puedo ver cómo seguía pesando en tu cotidianidad la pésima relación de tus papás, confundíendote en la formación de tu esquema de relación de pareja como

jovencita hacia el futuro y la terrible desilusión al fallar este primer amor no correspondido.

Los fracasos y derrotas en esta época, sobre todo en lo referente al amor, marcan una fuerte huella en esta búsqueda de identidad. En tu caso, al pasar de largo tu adorado Memo y fracasar en la expectativa de agradar a tu papá, ejemplificada en este desafortunado incidente al no aparecer en el cuadro de honor, fueron eventos que no ayudaron a elevar tu autoconcepto, dañado ya desde su formación, en tu niñez.

Es clara, por lo que escribes en tu diario, esta desesperada búsqueda entre líneas: “Por favor, que otro me ame, porque yo no me amo a mí misma”. NO TE ENSEÑARON A AMARTE. Eso es un gran problema y es más común de lo que uno pudiese imaginar.

Me imagino que hoy entenderás claramente que después de tu historia de infancia, no tenías construido un autoconcepto saludable, fuerte, es decir, no tenías integrada una buena imagen de ti misma. Llegar así a la adolescencia, es como “ponerse de pechito” para que los eventos desafortunados de la vida te golpeen inmisericordemente, hundiéndote más en el pantano de la desolación. Se acrecienta el sentir de “*yo no valgo, yo no merezco*” lo cual puede favorecer entrar una y otra vez a relaciones de pareja conflictivas, violentas, abusivas, codependientes, etcétera.

Todo lo que hoy en día se da más, y más a menudo, como son embarazos en las adolescentes, noviazgos violentos, adicciones tempranas, etcétera, surgen en personas que fueron niños muy heridos en su infancia y que al empezar a entrar al ámbito de las relaciones en una adolescencia cada vez más temprana, fácilmente cometen graves errores, porque *no cuentan con recursos internos* para construir límites seguros que les permitan protegerse a sí mismos, simplemente porque no se aman ni se valoran y cualquier otro que le haga sentir un poquito visto y amado tendrá un gran poder sobre ellos, aunque el precio que haya que pagar sea irse contra sí mismo, en su propio perjuicio, poniéndose muchas veces en situaciones que van de muy incómodas a trágicas e incluso mortales.

Hay que mencionar, también, que aun los jóvenes con buena autoestima pueden, fácilmente, tomar decisiones fatales o por lo menos irresponsables, debido a la manera como va madurando el cerebro. Esto no tiene que ver con la madurez emocional.

Hoy en día se sabe que la parte del cerebro que ejerce las llamadas “funciones ejecutivas”, o sea, las funciones que dan la orden final al tomar las decisiones, es específicamente el lóbulo prefrontal. Este tejido cerebral es el más sofisticado y complejo respecto a su arquitectura neuronal, por lo mismo, es el último que madura. ¡Y termina de madurar alrededor de los 25 años! Lo cual implica que cuando le decimos a un adolescente algo como —“¿Es que no piensas? ¿Cómo se te ocurre? ¡Qué irresponsable! ¡Ya eres mayor de edad!”, y quisiéramos que tuvieran una conducta madura, en realidad, el problema es que tiene una limitación de falta de

madurez prefrontal de la corteza cerebral.

Si además, hay un terrible autoconcepto y una desesperada necesidad de sentirse amado por otro, tenemos una combinación explosiva que puede generar resultados poco afortunados en esta difícil etapa.

Por ello, es muy importante hacerles saber esto a los jóvenes para que valoren, consulten y piensen dos veces sus decisiones y sus consecuencias antes de actuar impulsivamente. El mejor consejo a un adolescente es: “frénate un poco antes de decidir, concéntrate. Y si te es posible consúltalo con la figura parental de tu preferencia”.

Para entender a un adolescente, es útil tener como premisa de inicio lo siguiente:

El sentido último de la adolescencia es lograr adquirir y consolidar una identidad consciente

Un grave problema para esto, es que la gran mayoría proviene de familias disfuncionales y esto significa que: como niños no tuvimos una formación completa del yo, (*mamá está triste, todos estamos tristes, expectativas, culpas, etcétera*) o sea, había un fuerte enredo familiar en lo que respecta a las emociones, por lo cual, adquirir una propia identidad en la adolescencia generalmente no es nada fácil.

Déjame decirte querida Perla, que me dio una enorme ternura, una vez más, conocer de algunos otros de los jirones de vida cuando empezabas a ser mujer, como: Cuando adolescente enamorada de tu ídolo artístico, asevera Perla, la jovencita, que por supuesto, lo que ella sentía “no era el vulgar amor hacia un ídolo, como todos le decían, sino un amor auténtico, verdadero, de pareja, muy serio y para siempre”... ¡Mi vida!

Esa es una clara instantánea de una adolescente...

Así es que me gustaría aquí describir algunos rasgos esenciales del ser humano en su etapa adolescente, independientemente de país, grupo social, raza, cultura o tiempo. Porque al entender estas características, los padres pueden dejar de tomar “personal” cuando sus adolescentes se comportan de tal o cual manera. John Bradshaw (19) nos las ofrece en un claro acróstico, el cual yo te ilustro con algunos ejemplos:

Características del Adolescente

Ambivalencia:	“No toquen mis Barbies”, pero a la vez: “No me trates como chiquita, ya soy una mujer, pero no tiren mis juguetes”, “quiero maquillarme y usar tacones”.
Distanciamiento de los padres:	Su búsqueda de identidad les lleva a decir: “No sé quién soy, pero lo único que sé es que no quiero ser como ellos”.

Ocupación:	“¿Y para qué seré bueno yo?”
La identidad del ego:	Autoconcepto.
Exploración sexual:	Se explica por sí sola.
Soledad:	Necesidad fundamental de pasar grandes ratos a solas para recrear un mundo propio donde se exploren alternativas, gustos, deseos, dudas, descubrimientos.
Conceptualización:	Filosofar sobre la existencia. ¿Por qué hay miseria? ¿Hacia dónde va el ser humano? ¿Qué es el amor?
Egocentrismo:	“Todo el mundo se fija en mí”. Para bien o para mal.
Narcisismo:	Producto de lo anterior, fundamental para crear una identidad consciente.
Tendencias comunicativas:	Es necesario hablar, escuchar, comparar, compartir con los pares. En persona, por teléfono, por internet a través de las redes sociales.
Experimentación:	“¿Qué pasa si...? Esta necesidad lleva a crecer, pero también a correr muchas veces grandes peligros.

Profundizando un poco en las características mencionadas, el adolescente es ambivalente, esto quiere decir que coexisten dos emociones o sentimientos opuestos en él, que a veces quiere jugar con sus juguetes infantiles y otras quiere salir de fiesta y fumar; o se muere de la risa al ver las caricaturas y de repente está muy serio ante las situaciones filosóficas de la vida. Quiere que mamá lo apapache y le haga cariñitos y evoquen cuando iba a la escuela y patinaba, y de repente dice “no me trates como a un niño, ya no me des besos, ya soy grande”.

El distanciamiento de los padres, es decir, “no sé quién quiero ser, pero no quiero ser como tú”. Recordemos que el objetivo principal de la adolescencia es buscar la propia identidad y por ello es necesario hacer a un lado de manera natural la imagen tan fuerte de papá y de mamá, para ver quién puede ser uno que no sea igual a ellos, así, buscando la propia identidad se mete a un grupo, le gusta cierto tipo de música, se corta o arregla el pelo de determinada manera buscando cómo se siente mejor consigo mismo.

Le preocupa cuál va a ser su ocupación, a qué se va a dedicar en la vida, para qué vino a la Tierra, cuál es su misión.

Por supuesto, también hay un gran interés en la exploración sexual, tanto fisiológicamente, a nivel hormonal, como emocionalmente para descubrirse a uno mismo en el otro. Este interés prevaleciente, puede llevar muchas veces a que maestros o padres puedan generarle culpa al adolescente por explorar su sexualidad, y si ese adolescente tiene en su interior un niño muy lastimado en ésta área, fácilmente puede caer en situaciones complicadas e inadecuadas a temprana edad,

como embarazos no deseados, codependencia, enfermedades de transmisión sexual, ejercer o padecer violencia en la pareja, prostitución, confusión en la identidad sexual, etcétera.

Hay también una gran necesidad de soledad, porque en esos espacios es cuando el adolescente empieza a hacerse muchas preguntas tales como: ¿Para qué estoy aquí?, ¿Qué quiero? ¿Quién soy? ¿Hacia dónde quiero ir? ¿Qué pienso sobre tal o cual tema? Estos espacios de fantasía, reflexión, lectura, cuestionamiento, exploración, ensoñación, que suceden a solas con uno mismo son extremadamente importantes en la generación del autoconcepto y de la identidad consciente en esta etapa, por ello es necesario como adulto, respetar y aún más, propiciar ese espacio que es vital para el adolescente. Es muy importante proporcionarle su propio espacio privado, aunque sea ínfimo, muy pequeñito, pero que sea íntimo y personal, que no sea compartido con su hermanita de tercero de primaria y su hermanito de cuatro años.

Su necesidad de conceptualizar, hace que empiece a preguntarse mucho sobre la justicia, la situación social, la política, la religión, la vida y la muerte, la amistad, la traición, los valores, el amor, etcétera. Todo ello le dará un marco de referencia sobre el cual comenzará a tejer sus decisiones futuras.

Está muy centrado en él mismo, tiene un gran egocentrismo y un gran narcisismo. Piensa que todos los reflectores del universo están puestos sobre él cuando sale a la calle. Por eso es muy susceptible y generalmente inseguro.

Siente una gran urgencia de comunicarse constantemente, con sus pares específicamente. Mayor conexión con los pares, significa una proporción inversa respecto a tener menor contacto con padres, hermanos y abuelos. Necesita mayor distancia de padres y familia para acercarse más a sus iguales, para entender y comparar qué pasa en el mundo de sus relaciones e ir sacando así el balance de quién es él mismo, qué le gusta y qué no, de tal modo que *pueda ir creando su identidad*. Para cuando se embarca en este azaroso viaje, ya lleva puestos dentro de sí, heridas casi indelebles, valores o anti-valores bien arraigados, junto con una descompensada e inmensa carga de creencias limitantes, junto con una muy ligera y endeble de creencias impulsoras. No son ingredientes sencillos de manejar...

Finalmente, llega el plato fuerte del adolescente: *la experimentación*. Esta ocupa un gran espacio energético entre los adolescentes. Así como el chiquito requiere experimentar continuamente a sus tres años, cuando empieza a percibir una autonomía respecto a mamá y piensa continuamente “a ver qué se siente” al subir una barda, caminar por un pretil, brincar desde alto, etcétera. Así el adolescente piensa “a ver qué se siente al fumar, al emborracharme o drogarme”, o “a ver que se siente tener relaciones sexuales”, desafortunadamente esto es cada vez más pequeños, porque hay esta necesidad de tener experimentación constante.

Precisamente por esta urgente necesidad de exploración es riesgoso este tránsito,

ya que si en el interior de este joven, hay un Niño Herido y muy lastimado, puede ser demasiado doloroso el proceso de transitar por la adolescencia y si, además, pasa por todo este periodo siendo dirigido y formado por un padre que también está lastimado en su Niño Herido, que quiere ser controlador, grosero, impositivo, va a generar una adolescencia muy difícil en ese chico. O una madre con su Niña Interna lastimada, puede ser también una figura desestabilizadora para un adolescente que necesita guía firme pero nutritiva, una figura protectora, que predique con el ejemplo, que sea asertiva y amorosa.

Si el padre o madre son críticos, inconsistentes, negligentes, consentidores o ausentes, sin duda le generarán al adolescente nuevas heridas al chocar la inmadurez y los rasgos propios de la adolescencia y combinarse con las heridas internas de papá/mamá sin resolver por ellos aún.

Los padres que crecieron con muchas heridas, así como con creencias limitantes y antivalores integrados desde sus orígenes, aportarán dinamita en su rol formativo de un adolescente. La combinación puede ser letal, de generación de conflictos, luchas de poder, resentimiento, enojo, humillación, rechazo, dolor y mucha distancia, con esos ingredientes se genera la violencia intrafamiliar, de género, de sexo, de generación... La salida de la adolescencia será como recuperarse de una enfermedad mal cuidada, que presentará tendencia a la recaída, generando nuevos males cada vez que una crisis se presente y, además, de manera desordenada y casi sin saber cómo, perpetuar la especie, convirtiéndose en padres formadores de una nueva generación... ¿no es escalofriante?

Es muy importante, en este punto, detenernos un poco para comprender cómo va desarrollándose un ser humano respecto a sus conductas psico-sociales.

Hay un mapa con una teoría del crecimiento muy interesante la cual fue desarrollada por Erick Erickson.(20) A través de este mapa podemos ir viendo cómo cada nueva fase de desarrollo se asienta y articula sobre la anterior. Por ello, si se parte de una falta de confianza básica, se irán añadiendo sobre ésta las demás, tales como vergüenza, culpa, dispersión, confusión, etcétera. Por el contrario, si el bebé tiene una gran estructura de confianza básica, podrá ir cimentando, posteriormente, la autonomía, y sobre estas dos, la iniciativa, luego la aplicación, la identidad, etcétera, así cuando llega la adolescencia, el chico podrá cruzar por la dispersión, la confusión, etcétera, para finalmente salir de este periodo con claridad sobre su autoconcepto y abierto a la intimidad con una pareja. Cuando no es así, como adultos no pueden aceptar un compromiso ni rendirse a la verdadera manera de amar: con ingredientes; con respeto, con ternura, con comunicación, con reciprocidad. Nunca es tarde, sin embargo, saberlo desde los 17 años PUEDE hacer una diferencia clave en la vida.

**Teoría del crecimiento
(Mapa de desarrollo psicosocial)
Erick Erickson**

*Cada etapa se construye sobre la anterior y la incorpora
(Se empieza de abajo hacia arriba)*

Integridad	vs.	Desesperación	60 años en adelante
Generatividad	vs.	Estancamiento	40-60 Adultez madura
Intimidad	vs.	Aislamiento	20-30 Adultez Temprana
Identidad	vs.	Dispersión	13-20 Adolescencia
Aplicación	vs.	Inferioridad	6-12 Escolar
Iniciativa	vs.	Culpa	3-6 Preescolar
Autonomía	vs.	Vergüenza	1-3 Maternal
Confianza	vs.	Desconfianza	0-1 Lactante

Este cuadro es tan importante para entendernos más a nosotros mismos que me detendré un poco para ahondar en él.

El niño cuando nace, no sabe qué esperar del medio ambiente, no sabe si la ayuda le va a llegar pronto o no, por lo que en este primer año de vida el niño empieza a desarrollar la *confianza básica* para el resto de su vida, o la *desconfianza básica*.

Cuando un niño está mojado, tiene sueño, tiene hambre y empieza a llorar, no tiene la menor idea si la ayuda le va a llegar en dos minutos o en dos horas. El niño que sabe que si llora lo van a atender pronto, empieza a desarrollar una confianza básica. Sin embargo, si nunca sabe qué va a pasar, si a veces llega pronto la ayuda o a veces no llega, desarrollará una desconfianza básica, bajo esta circunstancia, el niño al año de edad, aproximadamente, está en situación de pensar: “estoy en un mundo un tanto hostil, no sé qué esperar de él y tengo una desconfianza básica hacia el mundo”.

Si el niño creció desarrollando confianza básica en su primer año, entonces para el periodo entre uno y tres años, irá adquiriendo autonomía, porque tiene confianza

para decir: “me puedo alejar y explorar, y ver que hay por aquí y por allá y regreso y sé que va a estar aquí esta señora que ya la empiezo a conocer como mi mamá”. Pero si adquirió la sensación de desconfianza básica, será un niño que no tolera perder de vista a su mamá porque entra en el alarido más profundo y la mamá lo refuerza de alguna manera al decir: “es que, si me ve que me voy no me deja ir y hace berrinche, entonces ahorita que está distraído me le escapo y me desaparezo”. Entonces el niño se sentirá desconfiado y con vergüenza.

La segunda etapa de uno a tres años es *autonomía*, si creciste con *confianza* o *vergüenza* si creciste con *desconfianza*.

Cuando el niño va al kinder, que ya está entre los tres y los seis años, si tiene *confianza* y tiene *autonomía*, entonces empieza a desarrollar la *iniciativa*. Por el contrario, si el niño creció con *desconfianza* y con *vergüenza*, se siente con *culpa* desde el kinder, son los chiquitos que ves que están atrás de la falda de la mamá y te ven con desconfianza. Precisamente aquí es donde estamos gestando las bases de nuestro sistema emocional.

De tal manera que, de seis a doce años ya están en la primaria los chicos, si hay *confianza*, *autonomía* e *iniciativa*, es la fase de *aplicación* para adquirir nuevas habilidades. Si hay *desconfianza*, *vergüenza* y *culpa* en esta etapa de primaria va a ser *inferioridad*. Es ese niño que se queda solito comiendo la torta en el rincón de la escuela.

Y llegamos a la adolescencia, más o menos, entre los 13 a los 20 años. Esta fase, nos dice Erick Erickson, es la fase de *Identidad vs. Dispersión*, o salen de ésta fuertes o no van a concretar nada, no van a cuajar nada. Entonces pican un poco, copian al amigo que trae el pelo azul un rato, luego copian otro estilo, no encuentran el sentido de identidad, por que no tienen confianza, no tienen autonomía. Sus bases están muy flojas y están muy lastimadas.

Se queda sin lograr una identidad en esta etapa que es la de consolidar identidad y entonces se pueden tener 42 años pero seguir siendo un adolescente a nivel emocional. No se ha logrado esta identidad, no ha logrado hacerse cargo de sí mismo para curar sus heridas. Se siente con vergüenza, con culpa, con inferioridad y le dice a la pareja que lo hacer sentir mal.

La fase siguiente que es entre los 20 y los 30 años, la adultez temprana, donde la disyuntiva es *Intimidad vs. Aislamiento*. Si lograste una identidad puedes tener intimidad con alguien, porque no tienes miedo de decirle: “Yo soy esta persona”. Pero si no hubo esta posibilidad de crear esta identidad hay un aislamiento, y es la mujer que dice “pues mi marido es como una tapia, nunca sé que está pensando, nunca me dice qué es lo que le pasa”.

Más adelante, entonces si hubo confianza básica, autonomía, aplicación, iniciativa, identidad, intimidad... en la adultez madura (40-60) se puede tener la fase de *Generatividad vs. Estancamiento*.

Si no se tuvieron de niño o adolescente pero ha habido compromiso para

trabajar en hacerse cargo de resolver por uno mismo esas carencias, entonces se florecerá en el adulto que genera cosas, proyectos, realizaciones, crea una familia, etcétera. O si no, si está con el camino de desconfianza, vergüenza, culpa, inferioridad, dispersión, confusión, aislamiento, etcétera. Lo que se cosecha en la adultez madura es: estancamiento, donde se dice “¿Para qué?”, “Ya no logré nada, no armé ningún juego, soy un perdedor, no tengo nada”, “Yo quería haber estudiado tal”, “El marido me abandonó” o “Tengo una relación muy mala con esta mujer”, “Ya me corrieron de este trabajo, no pude hacer el negocio que quería”. “Entonces estoy ahí estancado”. “Mejor me enfermo para irme muriendo”...

De 60 años en adelante, la última fase es *Integridad vs. Desesperación*. Es entonces cuando se va *integrando* todo y te vuelves un “viejo sabio” y eres una fuente de inspiración para los jóvenes. Sin embargo eso se da cuando ha habido todo el proceso de crecimiento interno, porque si no, después del estancamiento sólo está la *desesperación* y en ese estado puede pasarse un anciano, los últimos 20 o 30 años de su vida vegetando, sintiéndose con desesperanza, con frustración.

Si la persona se decide a trabajar para recuperar en amor a su Niño Interior, a desarrollar este Niño de la Guarda a trabajar su adolescente y de ahí las otras herramientas que el Adulto necesita para hacer bien su función de nutrir y proteger a los pequeños internos, al final la recompensa, es la *Integración de todo el Ser*.

Cuando el Niño y el Adolescente Interno se siente cuidado y protegido por ti, adulto, puede decir: “Confío en que tú me vas a nutrir, me vas a proteger, vas a hacer lo tuyo, me vas a respetar, me vas a escuchar” y entonces, en semanas, se puede hacer este recorrido desde su origen, por el otro lado de los peldaños de lo que hemos estado hablando. El Niño adquiere confianza básica por primera vez y autonomía e iniciativa. Adquiere identidad cuando se trabaja con el Adolescente Interno y puede comunicarse en vez de aislarse en una relación de pareja, puede empezar a generar proyectos y cosas que no se había atrevido a hacer y pasa del círculo vicioso a este círculo virtuoso, cuando se sana al Niño Interior.

Evoca... y contesta:

Desde tu Adolescente:

Me divertía cuando

No toleraba cuando

Adoraba cuando

Me aterraba cuando

Me deprimía al

Piensa aquí y ahora... y contesta:

De tu Adulto hoy en día:

Me divierto cuando

No tolero cuando

Adoro cuando

Me aterro cuando

Me deprimó al

¿De qué te das cuenta?

Recuerda: El Adolescente sólo se va a comunicar con un Padre Nutridor-Protector con quien se pueda reír y bromear, que confíe en su comprensión, que le dé APROBACIÓN, SEGURIDAD Y APOYO . De tal modo, que de nuevo, para rescatar al Adolescente Interno con un autoconcepto frágil, es FUNDAMENTAL que desarrolles esta fuerte figura interna, para que así, desde tu Adulto Protector y desde tu Niño de la Guarda recuperado en amor, rápidamente sanes.

¿Y cómo la desarrolló desde mi adulto, si no tuve padres nutridores ni protectores? Busca, pregunta, escucha acciones, busca actitudes de los padres de este tipo, en el cine, en la TV , en los libros, en anécdotas, en tu entorno, estúdialas, analízalas y rápidamente generarás nuevas maneras de reaccionar desde tu Adulto para proteger al Niño y al Adolescente.

Aquí me voy a permitir ejemplificar cómo actúa un Padre Protector y Nutridor, de nuevo con mi querida postgraduada quien nos comparte esta historia:

— Tenía 13 años cuando surgió la oportunidad de salir de viaje con unos tíos. Me invitaron a la playa, pero mis papás pasaban por una difícil situación económica. Yo en ese entonces era una niña de ciudad y no tenía ropa adecuada para la playa, así que estuve a punto de no ir. Pero mi mamá que no

tenía el dinero para ir a comprarme todo un guardarropa playero, no soportaba la idea de que yo perdiera esa oportunidad para ir al mar y tuvo una hermosa idea. Fue a comprar telas en pedazos (esos que se ponen de oferta en las tiendas, los retazos), y me confeccionó varios shorts y playeras para la playa. Yo fui feliz a la playa con ropa hecha por mi mamá. ¡¡Recuerdo que me sentía muy orgullosa de portarla. Hasta me hizo un coqueto bikini!!

— Tenía 17 años cuando entré a la universidad. Tuve la grandiosa idea de organizar un congreso de comunicación y no sé cómo logré la participación de varias personalidades del mundo de la comunicación (directores de cine, productores de radio, periodistas, etcétera). Pero había un pequeño detalle. Yo estudiaba en Puebla y todos los ponentes vivían en el D. F. Les conté a mis papás que me había comprometido en que un chofer iba a recogerlos para ir a dar su conferencia a la universidad en Puebla. Estaba metida en un serio problema, porque ni tenía chofer ni tenía el dinero para pagar uno. ¡Por supuesto no tenía ni coche!

¿Y sabes qué hizo mi papá? Pidió unos días de vacaciones en su trabajo y se hizo pasar por el chofer. Durante cuatro días viajó a Puebla ida y vuelta para recoger a los ponentes, llevarlos a Puebla a la conferencia y luego regresarlos a su domicilio en el D. F. Durante el trayecto me contó que los ponentes se referían a mi como una niña con gran empuje por haber organizado tal cosa. Incluso, ¡que tuvo la iniciativa y obtuvo los recursos para contratar un chofer! El fue muy discreto y nunca reveló que era mi papá. ¡Cómo lo admiré y se lo agradecí! ¡Me enseñó tanto con su actitud amorosa y solidaria!

A.G.B.

¡Aprender a reproducir la esencia de esta conducta desde nuestro Adulto, es fundamental! Un Padre Nutridor/protector apoya, ayuda, permite crecer en responsabilidad y conciencia, acompaña y guía con el ejemplo. Eso es lo que nuestro Adolescente Interno necesita del Adulto que somos hoy en día. Y proteger y nutrir a nuestro Niño Interno, nos hará también ser mejores padres de nuestros hijos en esas etapas. Lo que se interpone entre tú y tu Paz Interna son tus heridas de infancia y adolescencia, que tapas con máscaras. Date cuenta que ya no las necesitas si tu Niño y tu Adolescente tienen al Adulto que lo nutra y proteja.

Cuando vemos un adolescente muy rebelde, agresivo o depresivo es que ahí dentro hay un niño muy maltratado y muy vulnerable.

Si tu niñez fue difícil y hubo heridas importantes, en el adolescente se van a ahondar estas heridas. Recordemos lo que John Bradshaw dice:

Un niño herido puede ser una fuerza devastadora en la adolescencia.

El niño, como ya he mencionado, no tiene consciencia de lo que es el abuso y va creciendo como una semillita debajo de la tierra, con heridas, lastimaduras,

resentimientos, confusiones, y cuando a esa semillita la naturaleza le dice “es hora de que abras y que salgas de la tierra”, sale el adolescente como una fuerza devastadora que puede ser tremenda y ser alguien rebelde, agresivo, puede fácilmente caer en drogas o en situaciones de conductas antisociales, o tomar fatales decisiones, etcétera, porque trae heridas importantes de su niñez sin resolver.

Y un tema muy preocupante hoy en día, es el alarmante incremento de la *violencia en el noviazgo*. Tanto agresor como agredida están actuando así principalmente como resultado de sus heridas emocionales de infancia y su inconsciencia, y porque lo han visto entre sus padres en muchas ocasiones. Y lo peor es que así continúan, se casan y tienen hijos...

En el 2011, el Instituto Mexiquense de la Juventud dio a conocer estas tremendas cifras: 9 de cada 10 mexicanas de entre 12 y 19 años de edad han sido agredidas durante sus noviazgos, y de ellas solo 5 están conscientes de ello, pues muchas no identifican la violencia como tal, sino creen que es natural que en una relación se llame a todas horas, se controle, se grite e incluso se golpee “jugando”. Entre las que admitieron la violencia, lo más común fueron los gritos y los insultos (un 51%) Pero un 15% aceptó que había ya golpes en su relación. Años atrás era raro este tipo de conductas en el noviazgo. ¡Esto tiene que parar! (ver el “Violentómetro” <http://www.inmujeres.gob.mx/images/stories/carrusel/violentometro.pdf>)

Aquí me gustaría pedirte que hicieras un dibujo de tu paisaje interno...

Dinámica. Dibujo del Paisaje Interno

Dentro de ésta silueta pinta un paisaje... tu propio paisaje interno... ¿qué paisaje interno era el que había en tu adolescencia?... ¿era un muro? ¿se sentía como fuego en la garganta? ¿era un gran desierto? ¿cómo era el paisaje en que habitaba internamente tu adolescente? ¿cómo sentías que era el espacio que había dentro de ti?



Después de observar tu dibujo,
¿De qué te das cuenta?

Realmente, querida y valiente Perla, has hecho hasta aquí un maravilloso recorrido, atreviéndote sólo a hacerlo con la guía de mis cartas y algunos audios. Has sido “enfrentadora” y por eso me llena de gusto y orgullo sentir claramente tu avance... Yo siempre he pensado que el mundo se divide en dos tipos de gente: los que enfrentan y los que no enfrentan. Los primeros aceptan los retos y crecen con

ellos. Los segundos se pasan la vida escapando y huyendo de aquello que temen enfrentar. Y en la huida va implícita la penitencia. Tú, Perla, eres enfrentadora. Has llegado ya hasta aquí... Practica las herramientas que te he dado, practica, y vuelve a practicar, una y otra, y otra vez, hasta que ya sean un completo hábito de vida en ti.

¿De acuerdo?

*Un abrazo,
Margarita*



Perla leyó la carta de respuesta de Margarita y se quedó perpleja un buen rato, comiendo sin cesar algunas semillas y nueces, que tomó de un antiguo frasco de cristal azul cobalto, que reflejaba bellamente la luz del sol... mordisqueaba los pistaches cual nerviosa ardilla, pasando su mirada una y otra vez por las hojas del texto... Internamente se empezaba a dar cuenta, por primera vez podía, claramente, poner en contexto sus heridas de adolescencia mano a mano con sus heridas originales de infancia... Sentía una explosión en su interior... Entendía con el sentimiento, ahora, de repente, el papel de su adolescencia en la creación de su autoconcepto y en sus decisiones adultas en base a sus creencias limitantes... Empezaron a pasar como flashazos, muchas imágenes de ella a sus 12, 15, 17, 20 años... De repente, muchas cosas comenzaron a tener sentido...



@MAIL DE PERLA PARA MARGARITA

ASUNTO: CARTA 12. EL DARSE CUENTA

¿Quién soy? ¿A dónde voy? ¿Qué quiero ser? ¿Quién quiero ser? ¿Para qué he venido yo aquí, a esta vida, a este planeta, a este tiempo y espacio, a esta familia, a este cuerpo...? Esto es algo que me he venido preguntando desde niña, sobre todo, y cada vez más, desde adolescente... Y hoy, Margarita, aquí y ahora, me estoy dando cuenta... Hoy quiero escribir esta carta no desde mis recuerdos, sino desde *mi darme cuenta*. Evoco tu frase “no podemos cambiar aquello de lo que no somos conscientes” y *me doy cuenta* todo lo que me ha servido aprender a usar las herramientas que me has ido compartiendo.

Desde que integré en mi vida el respetar y amar a mi Pequeñita Interna y a mi Adolescente Interior, estoy entendiendo muchas de mis heridas, autocurándomelas desde mi Adulto Nutridor y Protector, disfrutando el tener los regalos del Niño recuperado en amor que hace mi vida más alegre, más creativa, más espiritual. Gracias.

Entiendo ahora por qué envidiaba ser un refrigerador, sé por qué durante mucho tiempo deseé morir, por qué escogí una pareja inadecuada, por qué aún no tengo del todo claro mi proyecto de vida y a veces me confunde el cómo ser buena mamá... hay

tanto trabajo por hacer, y hoy sé el camino a recorrer... estoy segura que nos volveremos a contactar más adelante, querida maestra y amiga. Mientras, habré de incorporar todo lo aprendido, para sanar y fluir en el día a día y estar lista entonces para ir por más herramientas ahora para mi adulto, supongo yo, ¿no? Dime Margarita, ¿y ahora qué sigue?

Agradezco todo lo que he vivido, ya no lo lamento ni me victimizo, porque eso, justamente, es lo me ha traído hoy aquí, a ser lo que ahora soy. Mi pequeña Perlita está conmigo, se siente feliz, segura, amada, está ya protegida. Juntas estamos sanando también a la Perla jovencita, a la adolescente tan tímida e insegura. Pronto la veremos florecer también, lo sé. El verdadero sendero con sentido, apenas comienza... Gracias por contestar mis cartas, y acompañarme en este recorrido, en este camino de la búsqueda.

*Con gratitud,
Perla, brillando ya por derecho propio...*



Margarita terminó de leer esta carta de Perla, sintiendo claramente que se estaban despidiendo, por lo menos, por algún tiempo... Y no pudo evitar sentir nostalgia por el porvenir... iba a echar de menos recibir sus cartas y el reflexionar de inmediato para contestarlas... Sin embargo, era deliciosa la sensación de satisfacción y felicidad al ver los grandes avances de Perla en unos cuantos meses de trabajo, y lo más increíble, ¡a distancia! ¡Estaba tan contenta por esta valiente y amorosa joven mujer! Sabía, sentía, claramente que su vida iría en abundancia del bien, en expansión... Cuando se está alineado en la Luz, y se hace el recorrido para crecer, no hay duda:

Se puede transitar por la vida con paz interna y plenitud.

Perla era una persona más en crecer al usar las herramientas para Ser Mejor Ser... pero siempre sería la primera en haberlo hecho a distancia... sonrió... sintió un poco de frío, se puso un suéter y encendió la chimenea.

Estar frente a la Naturaleza, viendo el verdor de la montaña a lo lejos, observando el correr —como venas en un cuerpo— de pequeños caminos de agua que se deslizaban por los cristales de las ventanas, mientras del cielo gris acero caía una intensa lluvia de verano, era realmente hermoso. Sintió oleadas de gratitud hacia la Vida, aquí y ahora... Después de un rato, se preparó un té, puso una maravillosa música, —Eleni Karaindrou— y se sentó frente a su pequeña Mac a escribir.



@MAIL: ÚLTIMO CORREO DE MARGARITA PARA PERLA

ASUNTO: RE: CARTA 12

LAS NUEVAS HERRAMIENTAS POR ADQUIRIR. DESPEDIDA. SALIENDO CON UNA IDENTIDAD CONSCIENTE Y GOZOSA

¡Ay, mi querida y dulce Perla! ¡Sí que te voy a extrañar! De verdad que en este tiempo, leer tus cartas y reflexionar para comentarte respecto a cada una de ellas me ha servido mucho, pues finalmente he aterrizado por escrito lo que he dado oralmente por tanto tiempo. La gente me ha preguntado en infinidad de ocasiones si tenía algo escrito. Esto es lo prometido, porque me parece Perla, que ciertamente, como me lo planteaste desde nuestro primer contacto, a través de este intercambio de correos electrónicos que hemos tenido por una temporada podemos acompañar a tantas y tantas personas que estén también en un proceso de crecimiento de conciencia y de una búsqueda interna. Ese sería mi mayor deseo...

Pues déjame decirte, hermosa Perla, que para ir cerrando estas reflexiones sobre la fase de la adolescencia, quiero que recordemos una vez más cuál es el sentido de la adolescencia: *lograr adquirir y consolidar una identidad consciente*.

El adolescente está entonces, justamente, inmerso en ese proceso. Por eso muchas veces y casi de repente, se retraen, critican o ponen distancia con sus padres. Y si los padres tienen a flor de piel todas sus heridas de infancia y adolescencia aún sin sanar, este rasgo de su hijo adolescente lo van a tomar de modo muy personal y se sentirán agredidos, iniciándose una triste lucha de poder donde todos pierden.

Se empiezan a generar círculos viciosos. Si el adolescente está recibiendo siempre a un papá crítico que le dice a todo lo que el chico piensa, siente, hace, que es horrible, entonces el adolescente obviamente toma el campo de batalla también y hace más lo que le molesta al papá.

Si el papá no tiene reincorporado en amor a su Niño y a su Adolescente Interno, le parecerá una enorme grosería que el hijo no quiera parecerse a él y que lo enjuicie constantemente. Es el Niño y el Adolescente herido del papá que en su interior tiene un grito de “¡¡QUIÉRANME, POR FAVOR!!” Y siente el rechazo del adolescente, lo toma personal y ejerce control con el poder, pensando: “ahora me desquito y no te dejo ir, te critico, te amenazo, te castigo, te rechazo”. Empieza a alejarse cualquier posible comunicación que haya podido haber entre ambos. Eso es muy triste, porque el adolescente se queda sólo en un periodo de confusión. Y sus heridas de infancia se ahondan más aún...

Por eso digo que la pieza clave, la pieza número uno del dominó que hay que tirar para que todas las demás fichas comiencen a caer en cascada es:

Rescatar y trabajar con tu Niño Interior

Recuerda que una vez que ya rescataste a tu Niño Interno, es necesario cuidarlo lo suficiente para impulsarlo a que se convierta en el Niño de la Guarda, entonces hay que recuperar en amor también al Adolescente Interno, de tal modo que cuando trabajas y te unes en conciencia a ambos, lo que se genera es lo que llamo una forma de santísima trinidad.

Se unen finalmente tu Niño, tu Adolescente y tu Adulto lográndose una integración del ser. El Adulto deberá empezar, ahora, a adquirir e incorporar muchas otras herramientas para tener mayores recursos internos que le permitan ir siendo más y más congruente y maduro, protegiendo y nutriendo desde allí al Niño y al Adolescente Interno y no sólo eso sino también enriqueciendo a todo su entorno con un mejor ser humano.

¿Qué es lo que tenemos que hacer en concreto para rescatar al Adolescente Interno? Fundamentalmente, lo mismo que se hizo para rescatar al Niño Interior, ir a ese calabozo por el Adolescente pero ahora con una ventaja, ya no se va solo sino que se va en compañía del Niño de la Guarda.

Hasta este punto es lo que hemos visto y trabajado a través de nuestras cartas. Es hora de detenernos aquí para que esto que has aprendido y aquello de lo que yo espero, te estés ya dando cuenta, vayas y lo practiques, lo pruebes, adquieras maestría en su uso y lo integres a tu SER, cada día de tu vida, hasta que sea parte inherente de ti.

Me preguntas en tu carta que ahora *¿qué es lo que sigue?*.

Lo que sigue, por lo pronto, es incorporar en ti las 12 herramientas del *Bloque 1 del Método Ser Mejor Ser* que hemos visto hasta aquí, a través de nuestras cartas:

Bloque 1 y sus herramientas:

— **Rescate del Niño Interior**

1. Apapachar a tu Niño Interno
2. Hacer lo tuyo
3. Darte cuenta de tus Creencias Limitantes

— **Del Niño Herido al Niño de la Guarda**

4. Activar a tu Padre Nutridor
5. Activar a tu Padre Protector
6. Neutralizar a tu Padre Crítico
7. Validar a tu Niño vulnerable
8. Validar a tu Niño enojado

— **Los Regalos del Niño de la Guarda**

9. Activar a tu Niño Creativo
10. Activar a tu Niño Espiritual
11. Activar a tu Niño Juguetón

— **El Adolescente Interno**

12. El Paisaje Interno. Tomar conciencia de la decisión personal para cambiar este panorama aquí y ahora, y usar todas las herramientas anteriores para rescatar al Adolescente herido.

Después, un poco más adelante, lo que habrá que hacer es construir nuevas herramientas para el adulto y desarrollar la destreza para usarlas. Ese es el:

Bloque 2, y sus recursos a crear:

— **Comunicación Efectiva y Manejo de Conflictos**

Aprender lo básico sobre la percepción, el no-juicio, lenguaje no verbal, escucha efectiva, aprender a negociar.

— **Manejo de Emociones con Inteligencia Emocional**

Para empezar a ser más consciente de cómo manejar las emociones como enojo, miedo y tristeza, tener más empatía y mayor conciencia de lo que pasa en el mundo interno.

— **La Ciencia de la Felicidad**

Conocer los cinco componentes que conforman la felicidad y aprender a desarrollarlos, descubrir tus fortalezas y trabajar en tus debilidades para crear un personalidad más carismática y ser más feliz.

Bloque 3 y sus herramientas:

— **Relaciones de Pareja**

La mujer piensa que esta con un hombre, el hombre piensa que está con una mujer adulta, y en realidad, los dos están con sus niños y con sus adolescentes internos a flor de piel en las discusiones y en los jaloneos de la relación de pareja.

— **Sexualidad Sagrada**

Los principios del Tao del Amor. Disfrutar de la sexualidad libremente es imposible hacerlo, si el Niño se siente avergonzado, culpable, sucio con toda la autocrítica de las creencias limitantes absorbidas puestas por un padre crítico. Desde el Niño Juguetón y el Niño Espiritual, se llega a la sexualidad sagrada.

— **Escuela para Padres**

Aprender a manejar disciplina, responsabilidad, autoestima y amor con los hijos, pudiendo ser un Padre Nutridor/Protector, que es lo que un hijo necesita para crecer lo mejor posible.

Bloque 4 y sus herramientas:

— **Cerebro, Energía y Cambio**

Entender cómo funciona el cerebro, para poder cambiar tus creencias limitantes, aprender a usar la energía de tus pensamientos, la visualización y la palabra.

— **Cerrar ciclos, soltar y dejar ir**

El dolor dura hasta que la lección se aprende. En cuanto entiendes el mensaje, ya no es necesario seguir sufriendolo. Fundamental aprender a soltar apegos.

— **Sentido y Proyecto de Vida**

Cuando el adulto es el que ya está en control y no el niño lastimado, puede ver las alternativas que tiene, cuál es su misión. Así se pueden integrar todas las herramientas juntas para vivir en mayor plenitud, siendo más congruente a todos niveles.

El Niño Interior ya no tiene el límite temporal-espacial del niño físico que tardaste en crecer 12, 14, 16 o 18 años hasta tu adolescencia. El Niño Interior está en otra dimensión que no es la del tiempo ni el espacio físico.

Por tu historia, necesitas como adulta hacerle sentir a tu Niña Interna, pura adoración. Pues recuerda que muchas veces junto con el amor de nuestros padres, desafortunadamente cargamos también con la energía difícil de sus propias historias de vida —de ellos y de los ancestros— y entonces cada nueva generación padece un destino impregnado de tristeza, confusión o miedo existencial. Sin embargo, a pesar de ello, creo que debes de reconocer el extraordinario trabajo que has hecho al rescatar en amor a tu Niña Interna. Ahora están listas para volar juntas.

Quiero darte un último regalo y éste es compartirte algo que aprendí de mi maestra energética, la guía y sanadora Inna Segal, referente a los arquetipos del Niño Interior:

“Los arquetipos son estructuras de pensamiento que vienen del inconsciente colectivo. Lo que hace un arquetipo es alertarte de los patrones de tu psique, algunos de ellos negativos o destructivos, y al hacer esto consciente puedes transformarlos en patrones sanos”. (21)

Mucha de la energía no procesada de ansiedad, miedo o tristeza que vivimos como adultos, se mantiene en el arquetipo de tu Niño Interior, hasta que lo rescatamos en amor.

Inna Segal nos dice que nacemos con uno de estos arquetipos, y por lo tanto a lo largo de nuestra vida siempre tendremos activo uno de éstos cuatro, con una gran diferencia: al sanar al Niño Interno, el arquetipo brillará desde su lado de luz, en vez de tener activado su lado de sombra —como siempre está mientras no lo sanamos— entonces encender en consciencia éste lado de luz será una de nuestras mayores fortalezas como adultos.

Recomiendo muchísimo aprender con Inna Segal todo su gran conocimiento energético para nuestra sanación, ya sea a través de sus libros o cuando llega a enseñar en algunas de sus giras. (22)

En el siguiente recuadro, vemos lo que ella nos comparte sobre los arquetipos del Niño Interior en su lado de Luz y de Sombra:

Arquetipos del Niño Interior

El Niño Abandonado:

— **Sombra** Se siente desubicado, solo, aislado y rechazado, no aceptado ni comprendido. Siempre busca aprobación externa y duda de sí mismo.

— **Luz:** Se siente independiente, valiente y dueño de su vida. Compasivo frente a otros. Será libre y creativo y amará sin temor a ser lastimado.

El Niño Herido:

— **Sombra** Similar al Niño Abandonado, pero ahondando en sus sentimientos de víctima. Tal vez padeció golpes, abusos y traumas. Culpa a otros por sus dificultades y considera al mundo un lugar peligroso y difícil. Suele tener relaciones disfuncionales.

— **Luz** Igual que el arquetipo previo, desarrolla valor, compasión y perdón, aumentando su generosidad y una vocación de servicio ayudando a otros a sanarse a sí mismos.

El Niño Rebelde:

— **Sombra** Se rebela ante las normas y el orden establecido y siente que no encaja en ningún sitio. Le es fácil meterse en problemas y quizá agredir.

— **Luz:** Puede transformarse en un innovador, expandir límites y ser muy creativo. Moverá montañas para lograr sus objetivos y sueños. Abierto.

El Niño Divino:

— **Sombra** Puede ser depresivo, siempre triste, con fatiga,

Mi querida Perla... estamos llegando al final de esta fase de nuestro recorrido juntas. A través de nuestro intercambio de correos electrónicos, te he compartido algunas herramientas clave para recuperar en amor a tu Niña y también a tu Adolescente Interna... Ojalá sigas en contacto amoroso con ambas, respetando qué es hacer lo tuyo, dándote cuenta de todas tus creencias limitantes para transformarlas y actuar en consecuencia, apapachando constantemente, despertando al Padre Nutridor-Protector en ti, apagando la voz del padre crítico interno... haciendo todo esto, has ido viendo cómo te recuperas de tus heridas de infancia y de adolescencia, no en años, sino en semanas. Es una maravilla, un regalo de la vida, porque es para siempre. Espero lo

sepas valorar, integrando estas herramientas a tu vida y nunca jamás permitiendo que vuelvan al calabozo tu Niña y tu Adolescente Interna, por favor.

Un abrazo amoroso, gracias por tu empuje e interés, pues sin la tarea que me diste al enviarme tus cartas, no me hubiera hecho el tiempo para escribir todo lo que me hiciste reflexionar, sintetizar, dar forma por escrito a mucho de lo que es mi diario compartir. Si en algún momento nuestras cartas son leídas por otros más que tus ojos, querida Perla, le deseo a cada ser que nos acompañe a ti y a mí en este recorrido que hemos construido juntas, que le sea útil en sus propios procesos de búsqueda para simplemente...

SER MEJOR SER...

*Hasta siempre,
Margarita Blanco*



Perla sintió un nudo en la garganta cuando leyó este último mensaje de Margarita. Su mirada se humedeció por la emoción. Claramente se daba cuenta que era un ciclo que hoy se cerraba... y cerrar ciclos siempre conmueve. Con el gesto decidido de quien da un paso hacia adelante y suelta, cerró firme y lentamente su computadora al terminar de leer esta carta final. Por unos minutos, se quedó absolutamente quieta, abstraída viendo hacia la lejanía, mientras sonaba la melodía Kothbiro, de Ayub Ogada, música africana universal, que habla de tierra, de esencia, de raíces en lo humano que se extiende a lo celestial... Intempestivamente, de un ágil movimiento Perla se incorporó, jaló su bolsa, tomó sus llaves y salió a caminar, cerrando la puerta tras de sí...

Dejó que sus pasos la guiaran, sin tener un rumbo fijo ni un propósito determinado por un largo rato... hasta encontrarse recorriendo las hermosas y coloniales callejuelas empedradas del centro de su pintoresca ciudad. Se sentó frente al jardín a tomar un café, en compañía de sí misma... en la mejor compañía con quien pudiera estar, ahora lo sentía con claridad. Era tan delicioso saber diferenciar dentro de su diálogo interno la voz de Perlita Niña y la de Perla Adolescente, y ser ella misma a la vez, hablándoles y escuchando con ternura y alegría a ambas... era sentirse finalmente en paz... acompañada y amada por ella misma... y eso... simplemente hacía toda la diferencia en su existencia, aquí y ahora... ¡respiró profundamente y se expandió en gratitud!

Repentinamente, escuchó unas carcajadas gozosas que pasaron veloces frente a ella, como pájaros que gorjearan y revolotearan frente a ella. Generando las carcajadas venía una bandada no de pájaros, sino de pequeños chiquillos correteando, uno, y otro, y otro más... un pequeño manojito de energías cargadas de risas, gritos, carreras, bromas, juegos, alegría, intensidad, pasión, fluidez, irreverencia, espontaneidad, de pequeños entre unos tres y ocho años de edad,

tanto niños como niñas, jugando en el zócalo, trepándose al kiosco, correteando a las palomas, mojándose hasta los codos en el agua de la fuente...

Perla regresó a su pensamiento anterior y sonrió hacia ella misma, reconociendo que ahora ella misma también podía volar, ligera, como esas aves cantoras, como ese grupo de chiquillos. Se dio cuenta que en su proceso de encuentro y sanación interna se había recuperado en amor a ella misma, verdaderamente y para siempre... eso era hermoso, muy poderoso... sonrió... inhaló y exhaló tres veces, en conciencia, profunda y suavemente, sintiendo poco a poco como si se fundiera en un planeta de fuego, quedando en ella sólo un inmenso sentimiento de victoria y gratitud... de felicidad y plenitud...

Pagó la cuenta, tomó su bolsa y echó a andar, metiendo las manos en sus viejos jeans, no sin antes detenerse a comprar un algodón de dulce mientras su negra y larga cabellera era revuelta por el aire juguetón de un hermoso y tibio atardecer de octubre, en aquel rincón de esa bella provincia mexicana.



RESUMEN

Recuerda aplicar cada día y por el resto de tu vida, las herramientas que hemos visto hasta hacerlas parte de tu manera de ser, de modo automático.

No olvides que después de haber rescatado en amor a tu Niño Interno, es fundamental “ir a la búsqueda” del Adolescente Interno, quien sin duda, estará muy feliz de ser recuperado por ti, como lo fue tu Niño.

El Adolescente sólo va a comunicar con un Padre Nutridor con quien se pueda reír y bromear, que confíe en su comprensión y que le dé aprobación, seguridad y apoyo incondicional.

Lo que se interpone entre tú y tu paz interna son tus heridas de infancia y adolescencia, que tapas con máscaras pero te lastiman igual.

Date cuenta de que ya no las necesitas si tu Niño y tu Adolescente tienen al Adulto que lo nutra y proteja.

Te pido nuevamente que para terminar, reflexiones y te preguntes:

¿De qué me doy cuenta y qué he aprendido?

¿Cómo quiero vivir mi vida, sabiendo lo que ahora sé? No olvides que esta es una decisión personal, sin importar lo que pase allá afuera.

Hoy tienes las claves para vivir tu vida con mayor paz interna y plenitud.

Ahora ya entiendes por qué:

La evolución es una cuestión de esfuerzo personal

Apéndice

CUENTO

El recorrido de Elser y Eladul

Te gustan los cuentos? A mí sí... Déjame contarte una bella historia:

En el comienzo...

Había un lugar remoto y muy pero muy pequeño, y allí, en ese espacio reducidísimo un buen día sucedió un milagro... sin saber muy bien cómo, dos células distintas se encontraron...y cuando estuvieron cerca, una tomó a la otra, entró, la conquistó y la penetró para crear magia entre ambos... brillantemente ganó su dominio por encima de millones de aspirantes... sería por algo...

La alquimia se inició de inmediato... Y de dos, pasaron a ser a cuatro, ocho, dieciséis células... así fueron agrupándose hasta conformar un embrión con una forma levemente humana, apenas distinguible, y sin embargo, más pequeño que el tamaño de un frijol, y así de ínfimo, tiene ya un pequeñísimo cerebro que empieza a funcionar. Este cerebro básico será el cerebro de la supervivencia, del instinto de la supervivencia... por lo tanto... muy pronto empieza a percibir y siente la amenaza de no ser bien recibido, su vida pelagra en ese ambiente donde hay gritos, llanto, desazón... por supuesto, pasarán muchos años antes de tener idea de quién es él... ahora es sólo un grupo cada vez mayor de células inteligentes que PERCIBEN... que sienten la amenaza a su sobrevivencia... y ESA HUELLA QUEDARÁ EN LO MÁS PROFUNDO DE LA MENTE DE ESE SER, ahora al inicio de su existencia....

Finalmente, nació y después de muchas peripecias e infortunios que ahora no vale la pena narrar, este pequeñito llamado Elser. Sin embargo, el pobre niño vivía muy triste porque llevaba ya un larguísimo tiempo abandonado en un calabozo, oscuro, húmedo, frío... A veces le llegaba algún cuidado, pero apenas le bastaba para sobrevivir... tenía raspones, magulladuras, diversas heridas que incluso supuraban...Su vida era de desolación, nada le podía dar alegría ¿Y cómo podía estar alegre? ¡Elser estaba tan desamparado! Sentía alternadamente y todo a la vez: coraje, miedo, soledad, angustia, enfermedad, hastío, depresión, indiferencia, dolor... allí está, solo, viviendo su triste destino... como un náufrago donde nadie puede verlo, nadie está cerca para escucharlo... ¡está completamente solo y necesita tanto amor!

Por otro lado está por allí Eladul, un señor de mirada triste, gruesos anteojos y ceño adusto, aunque con una dulce sonrisa. Hoy es un momento especial. Ha decidido emprender un difícil viaje, pues se enteró de un dulce pequeñito que está

abandonado y encerrado en un calabozo putrefacto. Ha decidido ir a su rescate, pues esa criatura fue alguien muy cercano en su vida, tiempo atrás.

Y de repente, de un modo extraño, un día como cualquier otro, el pequeño Elser escucha el crujir de una oxidada pequeña esclusa de hierro en la parte superior de este inhóspito cuarto oscuro donde vive... Entra un chorro de luz, aparece la mano de un adulto y se escucha una amable voz que le pide ir a platicar con él. Elser se atreve a ir porque reconoce esa voz... Es alguien muy cercano a él, simplemente han estado muy olvidados el uno del otro.

Sale y se sienta a platicar con Eladul, quien es realmente tan atento, amoroso, dulce, solícito, fuerte, simpático... a Elser le da confianza, con ningún otro podría abrirle su corazón como con él... así, poco a poco y por largo rato, se permite dejar fluir todo lo difícil que ha sido estar encerrado y olvidado por tanto tiempo, con todas esas heridas y sintiéndose tan mal... deja salir sus dolores, añejos y profundos como un río al fondo de un barranco... y Eladul lo escucha, se conmueve, y simplemente conteniéndolo, reconforta al pequeñito, lo abraza dulcemente y lo hace sentir amado... ¡Lo que siente Elser, rescatado de ese oscuro calabozo es simplemente indescriptible...!

Y lo mejor es cuando escucha a Eladul decirle muy quedito y con inmensa ternura:

—Mi pequeño Elser, la era del calabozo se terminó, ya nada te faltará, empezando por el amor. Desde hoy y para siempre mientras yo viva, te lo prometo: Seré tu padre y tu madre. ¡Vivirás como príncipe. Protegido y nutrido amorosamente. Siendo también defendido por mí, de cualquier abuso, ofensa o insulto que alguien de allá afuera se le ocurriera hacerte, mi pequeño!, le dice.

—¿Me cuidarás de dragones malignos, de tormentas y rayos, e incluso de tu olvido hacia mi nuevamente?, pregunta con gran expectativa el pequeño Elser.

—¡Sí, mi criaturita, lamento este olvido, pero te prometo que nunca más! ¡Verás que protegeré, te nutriré, te apapacharé defendiéndote amorosamente por siempre! ¡Elser cree estar soñando mientras abraza fuertemente y con inmensa alegría a este alto señor que es Eladul, quien al parecer, lo está “adoptando” y rescatando para siempre de este infame lugar...!

Y así, conforme pasan los días, este gentil y amoroso adulto le permite a Elser mostrarse asustado o enojado, triste o feliz... sintiéndose siempre amado incondicionalmente... Y al estar tan contento, pleno y seguro, este niñito recuperado en AMOR, comienza algún tiempo después a dejarle aquí y allá, regalos y regalos a Eladul, su amoroso Padre que lo cuida. Elser está listo para otorgarle sus regalos. De ese niño ayer lastimado y abandonado, surge ahora el hermoso Niño de la Guarda.

Le obsequia lo más de lo hermoso de la vida, —porque ese tesoro, SÓLO le pertenece a los niños, y sólo ellos, si gustan, pueden compartirlo con los demás.

El tesoro se conforma de un gran racimo de creatividad, un enorme recipiente

de gozo y disfrute, un alhajero lleno de intuición y un hilo de plata para lograr la conexión espiritual con la Energía Superior para que siempre alumbre y guíe el camino...

Eladul recibe este poderoso tesoro, y empieza a usar todos los regalos en su vida cotidiana, creando en ella condiciones nuevas y mucho mejores. Ahora se siente realmente motivado a ser mejor persona para cuidar más de su niño Elser.

Y se da cuenta que para crecer necesita herramientas que no posee aún. Decide que buscará todas aquellas que necesite para ser el mejor padre y madre que Elser pueda tener. ¡Este dulce, frágil y encantador pequeño se lo merece! Poco a poco, Eladul iba aprendiendo más herramientas sencillas pero muy útiles para ser una mejor persona.

Y aprendió a comunicarse mejor, a escuchar con verdadera atención, a manejar un conflicto y hasta negociar su solución. Poco a poco se iba sintiendo mejor y mejor y se dio cuenta que ya no peleaba con los demás, no se metía en chismes, ni juzgaba y hasta dejó de dar consejos por ahí a todo el mundo, sin que se los pidieran. Veía a su prójimo con mayor comprensión y gentileza y aprendió que el truco en un conflicto era que ambos siempre ganaran.

Luego, entendió que el enojo, el miedo y la tristeza son naturales al hombre y que lo que hay que hacer es aprender a manejarlas y no que éstas tomen el control. Aprendió que todo eso se llamaba Inteligencia Emocional. ¡Era genial no quedarse con la rabia adentro y tampoco tirarla contra otros ni lastimarse a sí mismo! El pequeño Elser confiaba más y más en ser cuidado por ese amoroso adulto que estaba tan empeñado en aprender a tener mayor conciencia. ¡Se sentía tan en buenas manos!

La gente a su alrededor le decía a Eladul: ¿qué te hiciste? ¿bajaste de peso? ¿estás enamorado? ¿te sacaste la lotería? Y la respuesta era ¡SI! ¡¡A todo!! Sin duda, al cuidar y querer a su niño más y más, su autoestima subía y subía. Y su Niño de la guarda, con sus regalos... ¡le hacía vivir disfrutando mucho más de la vida!

Aprendió a que al pasarla tan bien su niño Elser y él juntos, no tenía ya que aguantar relaciones que lo intoxicaban y lo lastimaban, dejó de querer controlar y a celar a otros, pues ya no estaba su niño inseguro queriendo tomar el control y temiendo ser enviado de nuevo al calabozo; también dejó de suplicar por migajas de afecto de otros. Eladul estaba más y más emocionado con todo lo que aprendía. Apenas salía, empezaba a ponerlo en práctica junto con todo lo anterior, y una y otra vez, el resultado ¡era como de magia! Buscando más herramientas, aprendió entonces a cómo manejar con los niños la responsabilidad y la disciplina sin golpearlos ni dañarles la autoestima. Y fue maravilloso, inesperado, celestial... ¡¡cuando Eladul entendió cómo a través de su energía sexual podía acrecentar la conexión espiritual con la Energía Creadora!!

Se dio cuenta de que a veces en que hay que cerrar ciclos, y sólo queda soltar

y dejar ir... Aprendió cómo usar correctamente su mente y su pensamiento para poder tomar decisiones adecuadas, también a cómo usar la energía de su palabra y su visualización para que se materializará lo que quería que se fuera plasmando en su vida.

Y finalmente, con todas estas herramientas recién adquiridas, entendió el sentido y la misión de su vida, empezando entonces a tener un proyecto maravilloso para construir la existencia que siempre deseó tener, en todos los aspectos.

Eladul finalmente era ya EL ADULTO feliz y realizado que siempre quiso ser, y el pequeño Elser florecía como EL SER ENERGÍA luminoso, lleno de AMOR y de Paz Interna que vivió por siempre en armonía y plenitud bajo la protección nutridora de EL ADULTO realizado, maduro y vital. Ambos lograron ¡¡SER MEJOR SER!!

Y ahora, amigo, amiga, yo te pregunto, ¿será que dentro de ti estará también un pequeño, pequeña Elser en un calabozo oscuro? ¡Ojalá que la fuerza de Eladul te acompañe para que te atrevas a ir al rescate de esa frágil chiquita, de ese dulce pequeño que mora en ti y te necesita tanto! ¡¡Ojalá vayas pronto a recuperarlo en amor!! ¡¡Te está esperando!!

¡Y colorín colorado, este cuento se ha acabado!

Este cuento trata de expresar de manera metafórica el proceso por el cual el individuo puede sanar sus heridas emocionales y adquirir las herramientas internas necesarias para ser la mejor versión de sí mismo. En eso consiste el Método Ser Mejor Ser. [\[5\]](#)

Notas y citas bibliográficas

- (1) *Confieso que he vivido*. Memorias de Pablo Neruda, Seix Barral. 1975, p. 3.
- (2) *The triune brain in evolution: role in paleocerebral functions*. MacLean, Paul D. New York. Plenum Press. 1990. p. 21.
- (3) *We are all in shock*. Doctora Stephanie Mines, Ph.D. Editorial Gaia. Spain. p. 18.
- (4) Open Minded' cells: how cells can change fate . Costa, Silvia, Shaw, Peter Trends in Cell Biology . 2006 pp. 110-116.
- (5) *The biology of the beliefs* . Bruce H. Lipton, Ph.D. Hay House Inc. 2008. p. 37.
- (6) *Recovery of your inner child*. Lucia Capacchione, Ph.D. Simone and Schuster. New York. 1991. p. 17.
- (7) – Consultar www.sermejorser.com.mx para fechas en la impartición del curso *Rescate del Niño Interior* –
- (8) *Las diosas en cada mujer*. Jean Shinoda Bolen. Editorial Kairós. Spain. p. 27.
- (9) *Agresión Verbal*. Patricia Evans. Editorial Libra. 1994.
- (10) *Todo lo que necesito saber, lo aprendí en el kindergarten*. Robert Fulghum. Ballantine Books. 2003.
- (11) *Las diosas en cada mujer*. Jean Shinoda Bolen. Edit. Kairós. Spain. p. 32.
- (12) *Moléculas de emoción* . Doctora Candance Pert. Ph.D. Simon and Schuster 1997. pp. 112-114.
- (13) *Deja de ser tú –Breaking the habit of being yourself–* Dr. Joe Dispenza. Editorial Urano. 2012. p. 45 www.drjoedispenza.com
- (14) –Consultar www.sermejorser.com.mx para fechas en la impartición del curso “ *Rompiendo el Hábito de ser tú mismo* ”–
- (15) *Visionary Intuitive Healing*. level 1. Inna Segal. 2012. Notes. p. 36.
- (16) *Deja de ser tú – Breaking the habit of being yourself–* Dr. Joe Dispenza. Editorial Urano. 2012. p. 49.
- (17) *El drama del Niño Dotado*. Alice Miller. Basic Books. 1981. p. 117.
- (18) *Volviendo a casa*. John Bradshaw. Los libros del comienzo. 2000. pp. 133-206.
- (19) *Ibidem*. p. 211.
- (20) *El ciclo vital completado*. Erikson, Erik Ediciones Paidós. Barcelona. 2000.
- (21) *Visionary Intuitive Healing* level 1. Inna Segal. 2012. Notes. pp. 24-25.
- (22) *El lenguaje secreto de tu cuerpo*. Grupo Editorial Tomo. México. 2012. 280

El Método de Desarrollo Emocional Ser Mejor Ser

Haber pasado por situaciones difíciles me hizo buscar y buscar de mil maneras, empeñarme en este esfuerzo personal de mi famosa frase para poder evolucionar y hoy sé que: *si existe el deseo, habrá la manera*.

Poco a poco, a lo largo de muchos, muchos años, diversidad de cursos y terapias, variedad de métodos, maestros y lugares, fui armando —como un rompecabezas complicado— los trozos y fragmentos que me permitieron ver y reconstruir la imagen completa de mi ser. Con paciencia, gentileza y esfuerzo permanente he logrado irme convirtiendo en la mejor versión de mí misma.

Sé que el camino del crecimiento interno sólo se interrumpe con la muerte, así que no me considero producto terminado en absoluto, “a mayor conciencia, mayores retos”, pero digamos que “la masa de este pastel va horneándose bien”.

He estudiado, aprendido, practicado, padecido, gozado, y finalmente *he comprendido* muchas de las cosas fundamentales para disfrutar razonablemente de nuestro paso por *esta* experiencia terrenal en *este* cuerpo y en *este* hermoso y único planeta azul... aquí y ahora... simplemente...

A eso que he entendido y procesado, le he dado forma didáctica y coherencia terapéutica, llamándolo el *Método de Desarrollo Emocional SER MEJOR SER*. Ha sido muy satisfactorio compartirlo con cientos de personas que han tomado todos los módulos que forman este Diplomado Ser Mejor Ser y observar sistemáticamente maravillosos resultados de crecimiento en sus vidas. He podido ser testigo de muchísimos “milagros del alma”.

La base del Método Ser Mejor Ser se sustenta en desarrollar herramientas de avance muy concretas en cada uno de los módulos, de tal modo que al final del Diplomado se tienen alrededor de 40 herramientas que al inicio no se tenían. En este primer libro hemos visto los contenidos y las herramientas correspondientes a los primeros cuatro módulos.

Además de los cursos y talleres que imparto, también ayudo a otras personas a encontrar sus propias respuestas a través de terapias individuales o de mis conferencias, las pláticas en mi programa de radio así como en participaciones televisivas o en medios escritos. Y continuamente me preguntaban si no tenía escrito algo que puedan llevarse a casa y continuar estudiando. Este libro es la respuesta a una petición muchas veces solicitada. Asimismo, deseo llegar al público intangible, al lector, a la gente que no conozco ni me conoce, que vive en otras latitudes y en otra realidad pero que desea encontrar también “la punta de la hebra” para desenredar su madeja personal y que por alguna *causalidad* cósmica tiene hoy este libro en sus manos; estoy convencida de que uno puede transformar su pensar y su sentir, y literalmente, *ser otro*, sin importar las adversidades que se hayan tenido que vivir, si hay ese deseo interno.

Sé que hay mucha gente que como yo, desea crecer “a pesar de...” que se siente

triste, enojada, lastimada, deprimida, confundida... pero que intuye que hay otra manera de vivir y está buscando el camino.

Con el Método Ser Mejor Ser no quiero decir que tenga todas las respuestas ni mucho menos, hoy más que nunca hay infinidad de caminos para crecer, afortunadamente, pues los tiempos de cambio se acercan y es indispensable despertar ya a la conciencia. Este método simplemente es un planteamiento sólido, sencillo, amoroso y profundo, que me ha dado resultado a mí y a mucha gente más que lo ha aplicado en su vida, viviendo transformaciones realmente sorprendentes.

El objetivo de Ser Mejor Ser es simplemente, vivir la vida con mayor paz interna y plenitud.

Si algo de lo que he comprendido e integrado en este método puede ser de utilidad, estará en cada lector decirlo...

Agradecimientos

Me gusta la idea de agradecer. La gratitud en la vida es fundamental para florecer. ¡Y se siente tan hermoso dar las gracias desde el fondo del corazón!

Antes que nada, doy gracias a la Energía Superior y a mis sabios maestros, guías y guardianes que desde otras sutiles esferas, me hacen sentir su presencia para encontrar las respuestas que requiero para evolucionar y para ayudar a crecer a otros. Gracias con toda humildad.

En este plano, quiero agradecer a todos mis pacientes, mis queridísimos posgraduados y estudiantes de mis cursos y talleres, mis asistentes presentes y pasadas, así como a aquellos que me escuchan y me siguen en la radio pues a través de acompañar, guiar, facilitar sus recorridos de vida, mi propio trabajo toma profundidad y sentido. Este libro justamente es *por ellos y para ellos*. Gracias a cada uno de ustedes, miembros de esta hermosa familia Ser Mejor Ser. Los quiero.

A don Manuel y a doña Cristina... las heridas las trascendí, y al final solo quedó lo único que realmente importa: inmenso amor y gratitud profunda. Gracias, amados padres.

Agradezco también a mis tres entrañables hermanas: a Rochi y a Martha por su labor de rescate amoroso cuando era niña y adolescente, ellas sembraron lo más hermoso que hay en mí. Y a Cristina, por su compañía siempre solidaria y presente a lo largo de mi caminar.

A mis amigas queridas quienes con su amoroso e incondicional soporte, tejen una red de protección, afecto y confianza invaluable. A mis entrañables de España. Todos ustedes saben quienes son, mil gracias.

A Narciso, gran maestro de vida, amigo, “exposo” (como decía Germán Dehesa) y padre de mis hijas, mi gratitud infinita.

A mis mentores, Alfonso Ruiz Soto y Miguel Ángel Torres.

A Miguel Ángel le debo también su maravillosa labor de rescate terapéutico cuando más perdida me encontraba.

A mi apreciada maestra y amiga Fresia Castro mi eterna gratitud porque a través de la Activación Interna de la Glándula Pineal, veo crearse ante mis ojos los constantes “milagros cotidianos” sabiendo que *lo real está aún por suceder...*

Al Dr. Joe Dispenza, gran maestro y extraordinario ser humano cuyas enseñanzas hacen que mi vida actual sea más plena, habiendo aprendido de él, que *la mejor manera de predecir tu futuro, es creándolo*. Me siento muy honrada de ser parte del reducido grupo de instructores elegidos para impartir su curso *Rompiendo el Hábito de Ser Tú Mismo*, y poder ayudar a inspirar el cambio consciente y la transformación de personas, para modificar nuestra realidad.

En esta vida, finalmente el nombre del juego es: *dar y recibir* desde lo mejor de

cada ser (¿no es eso a lo que se le llama AMOR?) y yo doy con amor en mis enseñanzas lo que he recibido de todos mis mentores, guías, guardianes y maestros, amorosamente, a lo largo del camino.

Me parece que la existencia humana en este planeta simplemente tiene dos grandes cometidos:

AMAR Y APRENDER

¡Al menos flores, al menos cantos!

*¿Solo así he de irme
como las flores que perecieron?
¿Nada quedará en mi nombre? □
¿Nada de mi paso aquí en la tierra?
¡Al menos flores, al menos cantos!*

Cantos de Huexotzingo

*“Lo que tu aprendas, enséñalo. Lo que tu recibas,
compártelo”*

Maya Angelou

Índice

MARGARITA BLANCO

PRÓLOGO

INTRODUCCIÓN

CAPÍTULO I SURGIMIENTO DEL NIÑO HERIDO LA INFANCIA ATROPELLADA

El Niño Interior

El abuso y el surgimiento de las heridas

Abuso sexual

Abuso físico

Abuso verbal

Abuso emocional

Surgimiento del autoconcepto

Las creencias limitantes

Máscaras y estilos de reaccionar

Cumplir expectativas vs. Hacer lo tuyo

Estilos parentales

Generación de violencia

Cerrar ciclos. Soltar y dejar ir

Apapachar a tu niño interno

Hacer lo tuyo

Tomar conciencia de tus creencias limitantes

Resumen

CAPÍTULO II HERRAMIENTAS PARA SANAR NUESTRAS HERIDAS DEL PASADO: DEL NIÑO HERIDO AL NIÑO DE LA GUARDA

Validar al niño vulnerable

Activar al Padre Nutridor

Activar al Padre Protector

Neutralizar al Padre Crítico

RESUMEN

CAPÍTULO III VIVIENDO EN PLENITUD: LOS REGALOS DEL NIÑO DE LA GUARDA

La capacidad de gozo y disfrute

La creatividad

La conexión espiritual

Resumen

CAPÍTULO IV INTEGRACIÓN CON TU SER: AL RESCATE DEL ADOLESCENTE INTERNO

Arquetipos del Niño Interior

APÉNDICE

NOTAS Y CITAS BIBLIOGRÁFICAS

El Método de Desarrollo Emocional Ser Mejor Ser

AGRADECIMIENTOS

ÍNDICE

Para descargar las visualizaciones dirigidas y hacer los ejercicios recomendados ir a:

URL: www.sermejorser.com.mx/libro/descargas

Descarga 1. Mp3 Rescate de tu Niño Interno

Descarga 2. Mp3 Frases Nutridoras

Descarga 3. Mp3 Activando al Guerrero de Luz

Descarga 4. Mp3 Cuento “El recorrido de Elser y Eladul”

[1] www.sermejorser.com.mx/libro/descargas es importante, querido lector/lectora que hagas el ejercicio. Baja la descarga #1 “Al rescate de tu Niño Interno”, dando click en la liga. Toma un lápiz con buena punta y algunas hojas blancas. Y quizá ten varios pañuelos desechables a la mano. Es fundamental que lo realices sin interrupciones ni distracciones de ningún tipo.

[2] Siempre que digo “padre”, me refiero a ambos sexos: padre y madre.

[3] www.sermejorser.com.mx/libro/descargas Repetirte y escuchar las *Frases Nutridoras* que están grabadas en la descarga 2, te ayudará mucho a ir generando esta actitud de amor incondicional desde tu adulto hacia tu Niño Interno. Te recomiendo que las hagas frecuentemente hasta que las tengas ya integradas en tu mente consciente y en tu mente no consciente.

[4] www.sermejorser.com.mx/libro/descargas Descarga # 3 “Activando al Guerrero de Luz”. Este es el ejercicio que hacemos en mis talleres para activar al Padre Protector. Como siempre, te recuerdo hacer la visualización solamente cuando puedas estar en completa paz y sin ninguna interrupción por una media hora.

Aunque recordemos que lo ideal siempre será tomar las nueve horas de taller del módulo dos del Método Ser Mejor Ser.

[5] www.sermejorser.com.mx/libro/descargas Para escuchar la narración del cuento: descarga # 4