

informe de sebas respecto a la sesion del 20 de junio de 2023

sebas, este informe busca facilitarte, ampliarte y recordarte los puntos mas importantes sobre los que trabajamos ayer tarde. es un informe solo para ti, para que puedas trabajar en los proximos dias y puedas ir aprendiendo la dinamica de la desprogramacion y la liberacion emocional, que seran las vias para que puedas alcanzar una total sanacion de tu vida y tambien de tu cuerpo. **si este camino es mas largo o mas corto, va a depender especialmente de tu implicacion, determinacion, constancia, trabajo, empeño y de forma muy especial de tu flexibilidad mental, de tu apertura a nuevas formas de interpretar y ver la vida.** por mi parte vas a tener el apoyo no solo constante sino incondicional. como te explique ayer voy a ser tu mejor amiga en todo este proceso, por eso a mi no me gusta decir mis clientes, sino mis cliente-amigos. podras contar conmigo siempre. este proceso que estas emprendiendo tiene su dureza, menor a lo que ya has vivido, te lo aseguro, porque obviamente tu vida fue intensa y con mucha dificultad debido al profundo desamor que has vivido, de ambos progenitores, pero en especial de tu padre. ahi residio la verdadera dificultad de tu vida, porque esto se repitio en muchos otros momentos y escenarios de tu vida. si tu hubieses tenido el amor de tus padres, te hubrias enfrentado a tu vida desde un empoderamiento personal, desde la confianza en ti, y esto habria conseguido que todo lo que enfrentaste en la vida fuera mas llevadero. por el contrario, lo que viviste fue traumatico y perdura por ello en tu memoria corporal, condicionando ahora que puedas ser feliz. como te digo, pues de tu vida hablare a continuacion, este proceso que emprendes conmigo tiene su dureza en cuanto que tendras que conectar con el dolor que has vivido, pero que ya es pasado tendras que sentir todo lo que en su dia no pudiste sentir y hacia lo que te tuviste que insensibilizar por ser demasiado fuerte para poder gestionarlo emocionalmente. asi que toda esta tension esta en tu cuerpo y de ahi que, con sesenta años, te sientas un anciano lleno de enfermedades. tambien incide en sentirte asi y vivirlo asi en tu cuerpo, el hecho de que sientas tanta culpa de vivir, pero de esto te hablare tambien posteriormente. yo soy una mujer que tambien ha vivido mucho, no del mismo modo que tu, en el sentido de que yo no me meti en un mundo superficial de abusos de todo tipo, pero si tengo tambien aqui el suficiente bagaje como para poder empatizar contigo, comprenderte y guiarte. si a esto añadimos a la terapia, a alejandro, te vas a sorprender lo mucho que podemos ponernos en tu piel. con esto quiero transmitirte lo que te dije en consulta, **mi intencion es guiarte hasta que seas plenamente feliz, ni mas ni menos, pero depende de ti, de tu esfuerzo, de tu implicacion y, como te dije, de tu flexibilidad mental. no te va a ser ni facil, ni dificil, pero si lo mas importante que hagas en tu vida. tienes total capacidad para esto y ya esta bien de mal-vivir**

metiendome ya en lo que me contaste y pude observar de ti en la consulta, voy a ir refiriendote por puntos lo que para mi es mas interesante y destacable, para que puedas comenzar a trabajarte y a cambiar:

1. **tu pozo de infelicidad y desamor. el desamor y la infelicidad van de la mano el desamor no es solo de los demas hacia a ti, sino de ti hacia ti. pero se forja como no, cuando eres un niño, incluso en el vientre de tu madre.** y es que todas las emociones que vive tu madre en tu gestacion, las vives tu, aunque sean de ella y no directamente tuyas. posteriormente, de cero a seis años, entramos en un estado cerebral que nos lleva a programarnos muy fuerte, estamos atentos como *supercerebros* a todo lo que nos rodea, y somos esponjas de todo lo que vemos y sentimos. no solo somos cerebros, ya que como te dije ayer principalmente somos seres emocionales, potentemente emocionales, con mil matices de emociones y percepciones, somos extraordinariamente sensibles a nuestro entorno y, de hecho, siempre se habla de que hay que predicar con el ejemplo porque los niños aprenden mas de la conducta, emociones y gestos de sus padres, que de sus palabras. cuando somos niños, en esas edades, no somos grandes razonadores, sino extra sensibles y, nuestro conocimiento e imagen de nosotros mismos viene de lo que los demas reflejan en nosotros y dicen de nosotros. nuestra personalidad y caracter es un programa de nuestros primeros años de vida. nuestro ego, que puedes entender como personalidad, aunque no sea asi completamente, es el programa que tenemos de nosotros, que nos hace ser asi y no de otro modo, y que es un programa, que como digo, pusieron otros en nosotros. **un niño se cree bueno, en la medida que sus padres le hacen ver que es bueno. no hay otro criterio. no es objetivo, es tremendamente subjetivo, es el criterio de sus padres, segun los varemos de sus padres.** en cuanto al desamor, si los padres no son afectuosos, no tocan a sus hijos, se produce una barrera enorme no solo entre padres e hijos sino en el mismo hijo hacia si mismo, no aprende a quererse, a ser afectuoso consigo mismo, a ser sensible consigo mismo. si un padre, por otro lado, es exigente con su hijo, y le exige cómo ser, cómo comportarse, le transmite asi mismo que no puede ser él mismo, que ser él mismo es erroneo, y peor aun, que si es él mismo, no puede ser aceptado y querido por su padre. en tu caso, no solo fue asi, sino que te metio en un pozo de culpa, culpa de vivir, culpa de ser como tu, culpa de no llegar a las expectativas de tus padres, especialmente de tu padre, culpa de fallarle, de fracasar. este desamor, o amor totalmente condicionado a lo que esperan de uno, el niño despues lo llevara al entorno. y es que la razon por la que en los primeros años de nuestra existencia dependemos de los programas de nuestros padres es una sencilla regla de supervivencia. nuestros padres estan para darnos autonomia, y en nuestro caso no es solo para darnos cobijo y manutencion, sino para enseñarnos las reglas de la vida, las reglas que nos haran sobrevivir en nuestro entorno, la personalidad que nos hara sobrevivir en ese entorno. de este modo, en la tierna infancia nos programamos y posteriormente comenzamos a probarnos en el entorno, en especial en la adolescencia, que no

tiene una edad marcadisima y que, en tu caso comenzo antes, debido a la gran exigencia de tu entorno familiar. tu tuviste que espabilarte antes, incluso, que muchos otros de tu propia generacion. y ya ves, lo que viviste en tu seno familiar mas temprano, condiciono asi todo lo que vino despues en tu vida, y es que te puso las gafas con las que mirar la vida, te dio los recursos con los que afrontar la vida. en realidad, por lo que me contaste, dentro de la fatalidad, siempre tuviste *mucha fortuna*, y es que se te abrieron puertas insospechadas y, sin embargo, la sensacion de trauma y dolor fue tremendamente intenso. a esto me refiero. si ahora pudieses mirar de un modo objetivo lo que viviste, y lo haras cuando te liberes de las emociones que te condicionan, fue duro si, pero como te dije ayer con la expresion de *dios aprieta pero no ahoga*, la dureza duro momentaneamente, hasta que se abria una puerta nueva. **pero el miedo intenso, la tristeza intensa, la desesperanza intensa, etc. lo volvía todo mas traumatico. y esto te lo grabaron tus padres. todavia, con sesenta años, te sucede hoy, donde tu temor sigue siendo la miseria, tu cavilacion mas intensa sigue siendo el sustento economico y los problemas economicos, y esto, a pesar de que tienes una vivienda de lujo (pues esta en una localidad y situacion envidiable), unos ahorros e incluso unos ingresos que, aunque no sean espectaculares, seran seguros y constantes.** tambien te tienes a ti, aunque como no te valoras y te sientes viejo, triste y defectuoso, no lo puedes ver: eres el tesoro mas grande que tienes. y cuando liberes toda esta mierda que tus padres pusieron en ti, podras ver todo tu potencial y como, a pesar de tu edad no solo viviras una felicidad que jamas has vivido, sino que incluso sin todo este colchon economico que tienes, podrias vivir desde ti, cosa que no va a suceder ni pretendo dartelo a entender, solo pretendo que te des cuenta de que te tienes a ti, que estas dolido, triste y rencoroso, pero que cuando sanes, te comeras la vida, ahora de forma consciente, y la aprehenderas como nunca lo has hecho. no puedo ver otro resultado con la capacidad que he visto en ti. pero como digo, ahora falta que te pongas las pilas para conseguir esto

continuo con el desamor, porque es muy importante que te des cuenta que es lo que lo gesta todo en ti. no hay peor educacion que el rechazo de unos padres a sus hijos. existe un estudio clasico conocido como *el experimento del mono de alambre* realizado por el psicologo harry harlow en la decada de 1950 en el que se criaron monos separados de sus madres y se les proporciono una madre sustituta hecha de alambre, con una botella de leche como fuente de alimentacion. en este experimento, los monos que solo tenian la madre sustituta de alambre y no tenian acceso a una madre real o una madre sustituta de peluche, mostraron comportamientos anormales y sufrieron daño psicologico y fisico y, algunos, incluso murieron. por otro lado, los monos que tenian acceso a una madre sustituta de peluche, aunque no proporcionaba leche, mostraron un mejor desarrollo psicologico y fisico. obviamente no viviste lo que vivieron estos monitos, pero si viviste en un entorno de gran desamor hacia tu madre y hacia ti, e incluso de tu madre hacia ti, pues en aquella epoca

no se estilaba la afectividad ni siquiera de madre a hijos. muchos de nosotros nunca recibimos un abrazo siendo niños. no puedo, porque aun es pronto al haber tenido solo una consulta, determinar todo lo que fueron inicios y refuerzos de este desamor hacia ti, pero solo observandote, aunque no me hubieses dicho nada, lo tendria claro. como te he dicho al inicio de este punto la infelicidad va de la mano del desamor. cuando uno siente amor, es feliz cuando uno se siente amado, se puede ver, existe, vive. asi de simple, y asi de dificil en una sociedad gestada en el temor y el desamor mas encarnizado. cual es la cura para ti por tanto? que aprendas a amarte. ya no puedes buscar la solucion a traves de tus padres, ellos no han aprendido ni aprenderan lo suficiente en el tiempo y circunstancias que tienen. el que puedes aprender eres tu. ellos siguen vivos para ti, para que a traves de confrontarles, de ver en ellos lo que no quieres vivir, ni ser, ni repetir, aprendas tu, cambies y sanes. para que te ames a pesar de ellos, a pesar del mundo que te ha rodeado. te dije tambien otro dicho de que *dios los crea y ellos se juntan*. es algo que parece obvio y no lo es. por que sucede esto? por que normalmente en el colegio si eres mal estudiante te vas con otro que tambien lo es? por que si eres discolo encuentras una pareja que tambien lo es o lo quiere ser? por que si eres superficial encuentras amigos y parejas superficiales? por que si has sido maltratado de pequeño entras en una relacion de pareja de maltrato? por que si estas lleno de problemas y cavilaciones te unes sentimentalmente a una persona que tambien esta ahi preocupandose y en un mar de problemas? yo soy tremendamente espiritual, sebas, y simplemente te diria que los atraes, pero esto es muy simplista para una persona racional. en realidad, lo que sucede, es que solo puedes sentirte bien en un entorno conocido, solo puedes desenvolverte bien en un entorno conocido, es en el que te sientes como pez en el agua, es donde tienes los recursos para afrontarlo, es donde estas programado para estar. un niño discolo se une con otros porque hablan el mismo lenguaje, tienen los mismos intereses, se entienden. una mujer maltratada, o un hombre maltratado, que es tu caso, aprende, se habitua, a que el acoso fisico y verbal sea normal, normaliza esta situacion e incluso aprende recursos para sobrevivir a ella. algunos psicologos piensan que la manera en que los bebes se vinculan emocionalmente con sus cuidadores puede afectar como se relacionan emocionalmente en la edad adulta con sus parejas. esto se llama teoria del apego o enamoramiento por impronta filial. personalmente, estoy segura de que este fenomeno se da y me baso en el tiempo que llevo tratando con personas y en mi propio caso particular. y la base esta en lo que te digo, en que buscamos entornos seguros para nosotros, entornos que sabemos manejar. en tu caso, ya ves que te digo que viviste maltrato de pequeño. no tengo claro porque no me lo referiste en la sesion, si tu padre fue violento o no contigo, es decir, si te pego, o si te pego tu madre, pero era muy habitual en nuestra generacion. aun asi, lo que si puedo establecer ya con lo que me transmitiste es que hubo acoso y maltrato psicologico encarnizado por parte de tu padre tambien hubo un miedo desmedido a no tener, a no ser nadie, a no ser valioso

a no ser importante, a carecer de bienes materiales y miedo a vivir. fueron tiempos muy duros y difíciles, no solo en España, pero aquí tu naciste en la época franquista, aunque estuvieses en Francia, donde todo esto que has vivido era el pan nuestro de cada día. la miseria hacía, como hizo a tus padres, tener que emigrar, y como emigrantes, la mayoría no se involucraban en la tierra a donde habían emigrado, sino al contrario, formaban una especie de guetos pero seguían arraigados a su tierra natal. en el caso de tus padres que emigraron a Francia, aquí al lado, digamos, no creo que fuera distinto. yo conozco mucho la emigración porque soy gallega y trabajé durante veinte años en banca, justo en un lugar con mucha emigración a Francia. estas personas vivían solo para ganar dinero, en trabajos al principio que solo eran para emigrantes (como sucede ahora a la inversa en España). lo que no querían los franceses lo hacían los españoles. esto genera mucha rabia, mucha desvalorización. pero curiosamente al volver, estas personas que emigran, vuelven con dinero a su tierra y son reconocidos y valorados (ni te cuento la soberbia que tienen los emigrantes con cierto dinero con el director del banco 😊). pero en el fondo se sienten patanes, incultos e inferiores, pero después alcanzan un cierto éxito que les lleva a una rabiosa soberbia. en general, toda España vivió este tipo de humillación en la época franquista, donde el mundo progresaba y España se quedaba rezagada. nosotros éramos por entonces la cola de Europa, cuando habíamos sido orgullosos conquistadores en épocas preteritas. ninguna existencia humana, individual, se puede explicar fuera de un contexto, y este fue nuestro contexto. y aquí tienes los ingredientes de tu vida: miedo a no tener miedo a no ser nadie; miedo a no tener éxito; miedo a no ser como tu padre que estaba teniendo éxito con respecto a los que había dejado en su tierra natal; y un profundo desamor, miedo a no ser amado. en el caso de los hombres, aunque la herida más profunda es el desamor, la que más se ve es el desvalor, y con esto enlace con el siguiente punto que te quiero destacar

2. **tu pozo de desvalor.** no te amas en nada, no te valoras nada. para ti *eres un fracaso. no has tenido ningún éxito.* esto me digiste ayer. ***no has tenido éxito esto, sebas, es una creencia. una creencia injusta y que te lleva a un sentimiento de desamor profundo y de culpa de vivir.*** es como si vivieses con una bola de fracaso y culpa que tira de ti hacia abajo mientras intentas nadar en la superficie de aguas bravas. así podría ser el símil de tu vida y de ahí la tristeza e insatisfacción por lo vivido y por tu persona. no puedes ver tus logros, ***estas condicionado para estar ciego hacia tus logros, nada de lo que has vivido o hecho ha sido un puñetero logro para ti. quien te mira? tu, o tu padre? tu padre te lavó el cerebro de tal manera que te hizo sentirte un fracasado.*** en un contexto de dificultad económica y social como fue la que viviste, donde te inocularon el miedo a no ser y a no tener, con el programa añadido por tu padre de que eras un fracaso, tu padre te echó de casa. es como si un padre mutila a un hijo y después le pone delante de unos toros ante los que necesita correr quiero que entiendas esto porque es crucial. tu no tienes la culpa. la tiene tu

padre. y si vamos a comprender a tu padre porque en el fondo es buena persona y sobre el hicieron algo similar y así hasta el inicio de los tiempos, tendremos que comenzar por que lo veas para ti, tendremos que comenzar porque te sanes tu, porque te comprendas tu, porque te ames tu, porque te quites ese sentimiento de culpa y de fracaso, que poco mas y te pones a mis ojos como un despojo humano (que te conste que no creo que existan despojos humanos, solo personas con un gran sufrimiento y un gran desamor 😊)

bueno, te he dicho que, decir que eres un fracaso, es una creencia, y que no tiene que ver en nada con la realidad. **es verdad que has vivido momentos de fracaso, de perdida, que has cometido errores. pero esto es inherente a la vida y al exito, es decir, es necesario para aprender y avanzar.** te voy a proponer dos herramientas para que a nivel mental puedas combatir este tipo de creencias que solo provocan que nutras mas de esto en tu vida. y antes te explico esto ultimo de que esta creencia provoca que obtengas fracaso. si vives creyendo que eres un fracaso, solo puedes fracasar. por que? porque tu mismo te boicoteas para que sea así. porque en el momento en que vas a coronar digamos, buscas una circunstancia para que no lo consigas. como te dije ayer esta muy unido a la necesidad de exito, y la necesidad de exito esta unida a una soberbia que tambien te inocularon. tu padre era un gran vanidoso y un gran soberbio. muy tipico tambien de la epoca. era necesario ser soberbio para sobrevivir entre fieras y vivoras. o eras alguien o estabas en peligro de muerte y aun así, seguia sin ser facil. en esa epoca todavia eran necesarias las alianzas sociales para tener garantizada la vida y, a mas estatus mas seguridad, mas poder. así se gesto toda esta mierda sobre la que sustentamos nuestra vida como sociedad. así que como digo, **tu padre, gran soberbio, te transmitio la soberbia del macho, del hombre de la epoca. y como gran soberbio era un gran humillador.** nadie le llegaba a la suela de los zapatos. el padre machista de la epoca, ante un circulo social, si su hijo seguia sus pasos, podia exponerlo como su orgullo ante la sociedad, pero si era rebelde, que creo que era tu caso, y lo enfrentaba, era el despojo familiar, el fracasado, el bala perdida, el paria y ni siquiera mostraria orgullo social, y no te presentaria como su hijo con orgullo pero a nivel individual, en la familia, es todavia mas cruel. normalmente sucede que el hijo no le llega a la suela del zapato del padre y este se lo hace saber muy bien, reiteradamente. en esta educacion machista puede haber algun hijo *principe* que el padre prepondere sobre los otros, pero, al mismo tiempo tambien a este le deja muy claro su padre que antes el rey es el, el sabio es el el competente es el, el es el cabeza de familia, el hombre de la casa. pero no creo que ser principe fuera tu lugar. y agradecelo, porque habrias terminado sin remedio siendo como el, detestable. bien, **si unimos la soberbia al coctel de tu busqueda de exito, nos vamos directos al autoboicot. esto se produce porque como tienes miedo, como no te ves capaz de tener exito, como te ves incompetente, un fracaso de persona, rehuyes los ultimos pasos que te llevarian al exito, rehuyes coronar por miedo a que no lo consigas o tienes**

conductas que son contrarias a lo que necesitas para tener éxito. en el primer caso, que ayer viste que era tu caso, prefieres verte como un paria que como un fracasado, si no terminas no puedes confirmar tu fracaso, así que comienzas pero no terminas lo que te propones. intentas nuevas cosas, pero no sigues con determinación con ellas, pase lo que pase, hasta conseguirlo. pero al mismo tiempo tienes conductas que te llevan al fracaso. por ejemplo, ayer me manifestaste que tenías que tirar de los demás para tomar tus decisiones, que siempre habías tenido la fortuna de que fueran otros los que te vieran a ti y te tendiesen la mano porque tu en otro caso no te moverías. esa es la conducta de un gusano (como animal para trabajarte. yo tuve que trabajar con el 😊 alguien que no se mueve porque cree que es incapaz, que es un ser minúsculo insignificante. y esta es la actitud de una persona sin autoconfianza y sin autoestima. también me comentaste que cuando tenías éxito económico te ibas a dilapidarlo todo y al final te quedabas sin nada. posiblemente esto sucediera por dos fuerzas en ti, por un lado, el ser como los demás, el estar integrado entre los demás, lo buen amigo que eras y buscar con ello apoyos entre esas personas con las que gastabas tu dinero, o incluso por encima de los demás, demostrar a los otros tu poderío económico. la otra fuerza podría ser la rabia hacia tu padre el no valorar lo económico porque odiabas lo mucho que lo valoraba tu padre aunque después te arrepintieses por la herida del fracaso y por el miedo a no tener. todos estos comportamientos son inconscientes, así de complejos somos ya que tomamos decisiones completamente emocionales, y dependiendo del momento salen unas emociones u otras. y es así como tu creencia de ser un fracasado, te lleva a generar una realidad de fracaso. **pero no es una verdad en absoluto, es solo una ilusión, porque el concepto de fracaso es un concepto subjetivo. lo que tu asocias con fracaso no es lo que yo asocio con fracaso.** de hecho, yo no creo en el fracaso y es que solo el hecho de vivir me parece todo un éxito. por eso digo que todos somos héroes sin excepción. la vida es tremendamente dura y difícil para todos, incluso para los que tienen éxito. fíjate como durante tiempo tuviste un gran éxito social y fue para ti una carga. y la gente ve el oasis de la fama como éxito y felicidad, y fíjate como tu, que lo viviste, fue de tus experiencias más frustrantes. y, por supuesto, tuviste muchísimos momentos de éxito, y lo sabes, pero ya te encargas tu de ensombrecerlos a tus ojos y decir que fueron o casualidad o por la ayuda de otros, que no fue tu éxito, o que fue un éxito sin importancia porque te vino dado como por el hecho de ser guapo o agraciado. de nuevo, ¿quién lo dice? ¿tú o tu padre? en tu cerebro tienes un microchip de tu padre, que es el cristal por el que miras. y tienes sesenta años, joder! 😊 despierta y saca a tu padre de ti que deje de poseerte 😊 **con ese menosprecio aprendido es imposible querer vivir. uno no puede vivir si se dice que no se merece vivir porque es lo peor de lo peor.** así que lo primero que tienes que hacer es aprender a darte cuenta de todas estas cosas que te dices que te roban la felicidad, que no son ciertas y que te dices de forma automática porque es el puto programa de mierda que tu padre puso en ti. para ello tienes una herramienta muy potente que es el trabajo

de katie bayron y que te voy a adjuntar como recurso. **lo mas dificil es detectar las creencias, pero una vez que las detectes debes utilizar esa secuencia de preguntas para desmentirlas y dejar de decirtelas**, para convencerte de que no son verdad, de que no tienes razon al decirlas y que lo unico que consigues es ser injusto y desagradable contigo. te dije que tenias que hacer una lista de tus exitos, y es que tienes que empezar a valorarte a ti y a la vida. valorar lo que crees que son nimiedades, porque no hay nimiedades. que un bebe comience a caminar no es una nimiedad, por mucho que casi todos los bebes lo consigan es una proeza que requiere teson, dedicacion y esfuerzo, ademas de capacidad piensa que, si no hubieses aprendido a andar, ahora tu vida sí seria un fracaso 😊 pero claro es una nimiedad porque la conseguimos todos, verdad? ahi tienes la soberbia. **no te vale el exito que consiguen todos, porque no te hace unico diferente. ahi tienes el narcisismo. ahi tienes el pavo real. el pavo real no te deja ser feliz, asi que tendras que estar al acecho de dejar de serlo. desde el pavo pones barreras con los demas, porque la soberbia es una barrera entre las personas, y como te he dicho, humilla.** si tu anhelas ser el mejor, entras en competicion con los demas y por tanto no le das espacio a los demas, por tanto te quedas solo, imposible ahi nadar en el amor, y ya te he dicho que el amor es la felicidad. **pero encima eres soberbio porque tapas tu inseguridad, tu fracaso y por tanto tienes desamor hacia ti, y estas solo, completamente solo, porque no estas ni contigo.** eso es el pavo. quieres ser pavo? tener una hermosa cola que desplegar y que otros la admiren y la envidien porque no la tienen? ahi tienes la superficialidad, la barrera con los demas. nadie te conoce en el fondo nadie quiere nada profundo contigo, solo quieren tu cola de pavo real. la cola la puedes tener por costumbre desplegada y sentirte el rey entre todos los que te rodean o puedes sacarla solo en situaciones, pero te aseguro que siempre que la despliegas te separas de los demas, te pones una barrera con los demas, te quedas solo con tu exito, exito que ya ves que no te crees ni tu, ya que tu te sientes en realidad gusano, pero que te lleva a una ensoñacion de estar sobre un pedestal y que necesitas sentir para sentirte vivo, ya que el programa que arrastras de desamor-desvalor de tu padre te lleva a no existir si te sientes fracasado. por otro lado, esa cola de pavo real te lleva a ser hombre objeto, y esto ya lo viviste sobradamente, primero como objeto de masas y despues como objeto de tu vida cotidiana, de tu mujer, de tus colegas, de los colegas del colegio de tus hijos... tu mujer te quiso mientras tuviste esa cola, cuando comenzaste a deslucir empezaron los problemas, hasta ahi podia soportarte, y otras veces admirarte y otras veces quererte y otras incluso competir contigo para verse ella o utilizarte. la vanidad y la soberbia no es que sean pecados capitales, es que son barreras para el amor, solo sirven para separar, y cuando te separas de los otros tambien te separas de ti, porque tienes que mantener toda la tension para mantenerte ahi, simulando ser el rey que te has propuesto ser, en ese teatro que me has dicho que has conocido tan bien, que no te deja vivir la vida de un modo pleno y profundo, solo como objeto de admiracion. y como puedes observar que despliegas tu cola de pavo real? cuando llevas toda

la atencion hacia ti, hacia tus vivencias, hacia tu inteligencia, hacia lo culto que eres... cuando no paras de hablar de ti a las personas, y especialmente si lo haces insensiblemente, sin venir a cuento, con personas que se sienten inferiores a ti te pongo ahora, aunque no pude profundizar en ello, tu relacion con lola. me comentaste que te dio las gracias por estar con ella, porque no sabia como te iba a poder compensar lo que tu le dabas. como crees que se siente lola ante un hombre como tu? cuanto utilizas tus aventuras para conquistar? para que te vean? tambien para generar compasion y amor femenino? **estas son las cosas a las que ahora deberas prestar atencion: cuando hablo, para que hablo? para que cuento lo que cuento? viene al caso que lo cuente? que provoco en otros al contarlo? que busco al contarlo? y que consecuencias me trae?** que reflexiones sobre ti es genial, y hablar con otros se puede utilizar estupendamente para reflexionar. que me hables de ti a mi, tal y como lo hiciste ayer, es estupendo, porque ya ves que bien puedo conocerte y ver a traves de lo que me cuentas y con ello devolvértelo para que tu reflexiones y puedas cambiar. pero para reflexionar con otros que no son profesionales se hace en un contexto donde estos otros tambien quieren reflexionar y se ven en espejo contigo. cuando estamos con los demas, debemos bailar sensiblemente con los demas, no bailar nosotros para que nos admiren y nos vean. sentir el paso que da el otro para acoplarte a su paso, para ser sensible con el y poder seguir bailando en union y diversion mutua. cuando despliegas la cola de pavo en esta situacion, tarde o temprano te quedas solo. y a nivel de mujeres, consigues mujeres que se sienten inseguras y con dependencia emocional y las que en un primer momento van a sentir una fuerte atraccion hacia ti porque pareces una persona que admirar y que estar a tu sombra sera mejor que estar solas, y ellas desplegaran sus estrategias de mimarte, adorarte, apoyarte y cuidarte, para sentir que te cazan, que te mantienen con ellas. esto todo es inconsciente. ni tu te das cuenta de estar desplegando tu cola, o al menos tu lo haces subconscientemente y no con la idea consciente y maquiavelica de humillar sino como tu patron de comportamiento aprendido; ni ellas se ponen a venerarte conscientemente, solo subconscientemente, al igual que tu. ellas aprendieron como tu, del machismo, de la dependencia de la mujer al hombre todos queremos un amor sano de pareja, un compañero o una compañera de vida real, con la que compartir, con la que caminar, con la que apoyarnos y sentir nuestra valia al mismo tiempo, con la que crecer, con la que sentir que la vida merece la pena vivirla. pues para ello hay que estar atento a nuestros patrones a nuestros gestos, a nuestro comportamiento y a todo lo que sentimos. y en tu caso pon atencion en como despliegas tu cola de pavo real (macho)

vale, en este punto, y aunque voy a seguir analizando toda la informacion que pude extraer ayer de nuestra sesion, voy a ponerte tus primeros deberes

- a) **haz, como te dije, una lista de al menos 50 items de todo lo que has hecho exitosamente en tu vida.** ya ves que te pongo al menos 50 y es que quiero que comiences a valorar todo, lo mas pequeño, como exito

necesitas amor, quieres amar... aprende a amar lo mas insignificante vivirias sin aire? no. vivirias sin agua? no. vivirias sin una sonrisa? no aprende a ver, aprende a valorar. entonces podras verte. podras valorarte 😊

- b) **aprende a trabajar con las preguntas de katie byron.** te voy a hacer el recorrido de ellas con tu creencia: *soy un fracaso*, pero quiero que aunque yo refiera las respuestas para explicarte, vayas haciendo el ejercicio tu tambien. tambien te adjunto a este informe el recurso para que practiques

creencia: *soy un fracaso*. siempre debes decir la creencia en tu idioma y de la manera que te resuene mas, es decir, que tenga mas carga emocional para ti.

preguntas para desprogramar mentalmente la creencia

pregunta 1. es verdad que eres un fracaso? 🤔

seguro me constestas *si*

pregunta 2. siempre has sido un fracaso? para ti se puede dar la certeza absoluta de que eres un fracaso al 100%, siempre, todas y en cada una de las ocasiones que has vivido? 🤔

probablemente ahora ya puedes contestarme *no*

con esto ya te das cuenta de que decir eso es una generalidad que has obtenido de cosas que has vivido, una conclusion que has sacado, pero que no se da siempre

pregunta 3. cierra tus ojos. di la frase *soy un fracaso* y observa como te hace sentir. el malestar que genera en ti, y en donde lo sientes cuando te lo dices y como lo sientes 🤔

es probable que te refiera un dolor corporal que te sea familiar y veas el vinculo de perdida de salud con tus emociones y lo que hay detras de estas emociones. o simplemente sientas que te genera malestar. en todo caso, es nocivo para ti

pregunta 4. como seria tu dia si no te dijese esta frase, como seria tu vida si no te dijese esta frase? ✨

posiblemente me diras: *ligera, incluso feliz, sin angustia, sin miedo*

pregunta 5. ponme al menos tres ejemplos en donde la frase contraria tambien sea verdad. *no soy un fracaso o he tenido exito en tal situacion o momento, o he sido exitoso cuando...* serian frases contrarias 🤔 aunque ya has hecho la lista de items, quiero que hagas este paso tambien 😊

10

con este ejercicio, si lo interiorizas, aprenderas a pensar adecuadamente para ser feliz y aprender a amarte y a ser flexible mentalmente

c) **aprende a ver tus creencias limitantes, estas que te joden la vida, que te bloquean, que no te permiten avanzar, prosperar, brillar, ser feliz** para ello tienes que entender que el unico mensaje que puede dar esta plenitud es un mensaje de amor incondicional, de alegria. asi que, todo lo que te digas que te produce malestar, es una creencia limitante detectala y trabajala

d) **aprende a meditar.** te voy a adjuntar alguna meditacion guiada para que aprendas, pero meditar es simplemente llevar toda tu atencion a sentir por eso se aprende a meditar observando, por ejemplo, la respiracion. el entorno en el que estamos viviendo, al lado del mar, es maravilloso para meditar. cierras los ojos y llevas toda tu atencion a lo que sientes en tu cuerpo, a lo que escuchas a tu alrededor, a la brisa o lo que sientas a traves de tu piel, al gusto, a lo que detectas a traves de tu lengua y paladar. una vez practiques, podras incluso sentirte meditando, en atencion plena, con los ojos abiertos. **lo unico que pretendo con esto es que apacigues tu mente, aquietes tu alma, dejes de alimentar tus cavilaciones, tus preocupaciones, tus paranoias, tus neurias, tu ansiedad... que seas tu el director de tu pensamiento y no te dirija tu pensamiento a ti.** que ante el automatismo de que te venga el pensamiento de siempre de, por ejemplo, *me voy a arruinar, volvere a la miseria, o soy un fracaso*, puedas detenerte y respirar, pasar de tu cabeza, ir al presente, a lo que sientes, dejar de nutrir ideas locas y estresantes. ahora mismo, en este instante, eso no esta sucediendo, no estas arruinado, no estas en la miseria, no estas fracasando, y lo unico que consigues en este instante con este pensamiento es sentirte como si estuviera sucediendo, y es lo mas estúpido que se puede hacer, porque es vivirlo ochocientas veces antes de que suceda, padecerlo sin que suceda. sin embargo, cuando uno entra en panico, entra en bucle de pensamiento, alimenta y retroalimenta ese pensamiento. en este caso ponerse a meditar es complicado, asi que te recomiendo otras estrategias: lo mas rapido es que comiences a obligar a tu cerebro a hacer lo que tu le digas, y para ello la estrategia es que comiences a describir todo lo que pasa en ese instante, mejor en voz alta, para aturdir al cerebro. de este modo comenzarias: *estoy levantandome de la silla, la silla hace ruido al moverla, me pongo de pie, hoy llevo zapatos, estoy en el salon, me acerco al balcon, abro la puerta, salgo, veo el sol, la playa el mar, veo a unos señores por la acera, el señor va con... etc. etc.* si esto no es suficiente y no sirve en ese instante, es porque el panico es grande entonces el siguiente recurso es ir al cuerpo totalmente, en inmersion total. para ello lo mas rapido es meterte en agua, asi que una ducha puede ser un recurso maravilloso. unes lo anterior a la ducha y

11

comienzas a describir lo que sientes mientras te duchas. mejor si es agua fria y/o caliente. que produzca una sensacion brusca en ti, que te lleve al cuerpo. esta es la razon por la que antiguamente a una persona histérica se le daba un bofetón. tambien puedes intentar esto 😊 es broma!

- e) **deja de decir que *eres esto o aquello*, cambialo por decir *estoy siendo esto o aquello***, tanto si es bueno como si es malo, para no generar apego a tu imagen. te voy a adjuntar un texto que habla del apego para explicarte el concepto y veas la trascendencia de liberarse de estos juicios sobre nosotros. en lugar de decir, por ejemplo, *soy un fracaso*, di de forma concreta qué hecho te ha merecido el calificativo de fracaso, di que has fracasado en esto concreto, no lo lles a identificarte con ello primero, porque como has podido ver con el trabajo anterior, no es cierto, y segundo porque te condiciona y te hace daño. ni siquiera digas que *eres culto*, sino que disfrutas aprendiendo cosas, que tienes mucha curiosidad, etc. como te decia ayer, aprender muchas cosas o estar siempre informado, es decir, ser un devorador de informacion, puede ser un buen indicativo de evadirte de lo que sientes, de tu tormento tambien de tapar tu herida de desvalor. puede enganchar como el fumar hay que estar muy al acecho de que hay detras de todo lo que decimos y hacemos, ahi esta la respuesta de como somos y detras de esto esta la respuesta de nuestras heridas, de la causa, del origen de lo que estamos viviendo tal y como lo estamos viviendo. si no te apegas en exceso a los juicios que haces sobre tu persona podras ser distinto en cada ocasion segun lo que sientas, en la medida y en la cantidad de lo que ese dia este bien para ti, de forma exclusiva, independientemente de a quien tengas delante, sin la tension de demostrar nada, de desaparecer si te apetece momentaneamente
- f) **observa y detecta cuando estas de gusano y cuando estas de pavo real** de gusano estas cuando te menosprecias, cuando te escondes, cuando no reconoces tu valia, cuando estas en la tristeza y en la inmovilidad cuando no tomas las riendas de tu vida. de pavo, creo que ya te hable bastante 😊
- g) **aprende a amarte**. para ello debes darte los consejos, hablarte, cuidarte mimarte, mirarte, apoyarte, etc. etc. como lo harias con un bebe recién nacido que dejan en tus manos, como harias con tu niña marta recién nacida, cuando todo era pureza hacia tus ojos, cuando era el bien maspreciado, tu luz. y por supuesto debes adoptar las decisiones que le dirias a este ser que adoptase. debes moverte para romper la inercia del gusano. ademas, como deberes en este caso, me gustaria que le escribieses una carta a tu padre y le digas que *no estas dispuesto a seguir viviendo desde el miedo y con la sensacion de ser un fracasado, que cualquier modo de vida que te haga feliz sera mejor que vivir en un exito*

economico vacio y todo lo que sientas de decirle a tu padre y posteriormente cierras la carta diciendole que nunca mas vas a pelearte con el por ver o demostrar quien es mas listo o tiene la razon, quien es mejor o tiene mas exito, y bla bla bla y que tampoco le vas a permitir que te vuelva a hacer sentir mal o a hablarte mal, que hasta que no te reconozca en todo lo que has hecho bien no volveras a verle ni a hablar con el y relacionas todo aquello que has hecho bien, que has superado a pesar de lo que el te hizo. esta carta la redactas en tu idioma obviamente. esta actitud la deberias adoptar con tu padre, porque es asi como uno madura y corta el cordón umbilical. si tu padre quiere seguir en contacto contigo por no quedarse solo, veras que adoptara un cambio, en otro caso, no merecera la pena que le atiendas, porque lo unico que hara tu padre por ti es que sigas sintiendo la herida del desvalor y del desamor

3. **tus miedos.** tus miedos conscientes tienen mucho que ver con todo lo referido en los otros dos puntos. ayer trajiste a tu sentir que tienes miedo de todas las situaciones. cuando refieres algo tan generico en realidad me estas dando la pista de que **tu temor es a todo, es inconsciente, temes a todo porque estas en guardia, porque la vida te dio hostias por todas partes, porque no sabes por donde te vendra la siguiente, y esto te aseguro que es muy de nuestra generacion, del ambiente en que nos educamos, donde todo era dureza y traicion a nuestro alrededor, incluso en el colegio, con los niños, pero sobre todo en casa, con nuestra familia.** cuando te pedi que concretaras me dijiste
 - *a mi situacion propia, caerme en el futuro, en que lo voy a pasar mal*
 - *miedo de estar aqui*
 - *miedo de mi mismo, de hacer cualquier tonteria, de perder el control, de dejarme ir*
 - *de la inestabilidad (esto fue lo que mas remarcaste), mi futuro esta muy complicado: el dinero, mis padres*
 - *no se a donde voy*
 - *de encontrarme en la calle, de ser una persona indigente, de encontrarme solo, en un banco (esto tambien lo remarcaste mucho)*
 - *de morirme solo, en la miseria*
 - *de no poder sobrevivir a mis cosas, ni fisica ni mentalmente*
 - *tengo miedo por marta, es una rebelde de primera, piensa igual que yo va a sufrir mucho*

aqui nos encontramos con miedos que, aunque parezcan logicos y lo son, todos los miedos tienen logica, no es bueno para ti que esten, pues te condicionan sobre manera y, sobre todo, no te permiten ver la vida de otro modo, y menos aun, poder disfrutarla. asi que vamos a analizar uno a uno, y de nuevo te voy a pedir que, aunque yo lo analice, tu hagas lo que te pida en cada punto como

deberes respecto a cada uno de estos miedos. los voy a ordenar y juntar los que son similares

- **a mi situacion propia, caerme en el futuro, en que lo voy a pasar mal miedo de estar aqui, de la inestabilidad, de encontrarme en la calle, de ser una persona indigente, de encontrarme solo, en un banco**

ya te comente un poco al respecto de este miedo. no estas para nada en una situacion precaria. sí es verdad que, en tu situacion, debes administrarte cautelosamente, pero no estas en el borde de la quiebra o para terminar en un banco como indigente. tienes tu vivienda, muy bien situada por cierto, lo cual es ademas una inversion, y tienes ahorros y tienes unos pequeños ingresos, o dentro de año y medio volveras a tenerlos. cualquier inmigrante vive con mas precariedad y puede sobrevivir. es verdad que no es lo optimo, si, pero es estúpido padecer antes de tiempo, alimentar de este modo la angustia de lo que va a suceder cuando todavia no ha sucedido. no he podido profundizar aqui en otras cosas que te estan sucediendo al respecto, quizá con el divorcio y tu exmujer, pero en todo caso, si todavia estan sucediendo cosas me gustaria que me lo comentases para poder arrojarte luz. se que no es tan facil como darle a un interruptor y detener la angustia que nos lleva a pensar mal, que estas programado para padecer y sufrir así, y es en esto en lo que vamos a trabajar con liberacion emocional, pero primero, para que la liberacion emocional surta verdadero efecto debes aceptar tu posicion actual, tu vida, y dejar de alimentar tu panico. debes hacer las paces con tu situacion y con tu vida. **iremos haciendo ambos movimientos, liberar y quitar carga de las emociones pasadas que te obligan a sentir este panico y cambiar tu forma de ver las cosas.** yo tambien pase una epoca en mi vida en que tuve que arreglarmelas con muy escasos recursos incluso teniendo a dos niños a mi cargo y sali de ella, incluso ahora pase un momento muy pero que muy malo con el tema de mis hermanos y la estafa de aqui, y aun así, siempre se sale de estas circunstancias. de hecho, te dire, que la via mas facil para salir es abrirte y ser sociable. hay muchas formulas hoy en dia para vivir con muy pocos recursos y mucha satisfaccion, entre ellas estan las ecoaldeas pero claro, hay que abrir la mente para vivir en una sociedad así, que no necesariamente estan constituidas por hippies, lo digo porque la liberacion emocional te parecio de hippies 😊, sino que muchas personas como tu y como yo, personas con estudios y sin ellos, pero que salieron de las ciudades, hartos de este sistema, crearon y siguen creando este tipo de comunidades. a este respecto, alejandro te podra contar como él abandono toda la comodidad material por liberarse de todos estos patrones y lo feliz que fue viviendo en una cueva, trabajando cuando le salia y viviendo de hacer pequeños trabajos para otros, y fue una de las epocas de mas felicidad. yo tuve epocas de vivir con 4.500 €/mes y que

14

no me llegaban y otras de vivir con cuatrocientos euros sin ninguna incomodidad. una vez que se tiene vivienda y una seguridad social como la nuestra que te atiende en caso de enfermedad, la vida esta garantizada con muy pocos recursos por persona. pero hay mil formulas incluso se me ocurre una que si estuvieses dispuesto a hacer seria lucrativa e interesante para ti, puesto que tienes un piso en l'ampolla tan bien situado, y es que en verano te fueses a vivir en una localidad por un alquiler bajo, y alquilases tu piso vacacionalmente, sacando por el en ese verano unas rentas de casi 10.000 €, menos tu alquiler en ese lugar que bien podria ser de unos 1.000 € en total. y esto es lo que se me ha ocurrido a voz de pronto. y es que siempre, en lo economico, siempre siempre, hay solucion. pero para ello hay que tener sosiego autoconfianza y confianza en la vida. como te digo, mas importante que el dinero, es la apertura. cuando estas abierto a las personas, aparecen personas en tu vida con soluciones, dispuestas a echarte una mano, a enriquecer tu vida. me comentaste que no tenias prejuicios, esto es de lo mucho que has vivido y esto espero te ayude a ganar esta flexibilidad mental necesaria para salir de tu situacion de intenso panico y autoboiicot

como deberes quiero que hagas una relacion de cosas que podrias hacer o emprender en caso de que economicamente la situacion se torciese, que elabores una especie de plan b, mejor si tambien puedes ver un plan c, d, e...

- **mi futuro esta muy complicado: el dinero, mis padres.** bueno del dinero ya he hablado. y, por cierto, no he tenido en cuenta que en un futuro proximo, es mas que probable que heredes tambien aqui alguna propiedad. imagina que te quedas en la casa de uno de tus padres y alquilas la de l'ampolla... claro, hay que aceptar estas situaciones, en otro caso sufriras. pero ya ves que hay salida. el problema es la soberbia, te lo aseguro, el que puedas aceptar lo que sientes que seria un fracaso

en cuanto a tus padres, no se exactamente a que te refieres. me imagino a que estan muy mayores y tu tambien te sientes mayor, a que estan divorciados, a que no son faciles de llevar... quisiera hablar al respecto contigo para saber bien que es lo que temes aqui

- **no se a donde voy.** esto se llama vacio. el vacio te aseguro se llena con amor. no hace falta ir a ningun lado, solo estar, pero estar sintiendote pleno, en amor hacia ti, haciendo cosas que te llenen, pero hay muchas cosas que te pueden llenar sin tener que trabajar o que puedes trabajar incluso a tu edad y en tu situacion pero de un modo vocacional. para esto trabajara en algun momento alejandros contigo

- **de morirme solo, en la miseria.** de la miseria ya no sigo hablando, ya he dicho mucho en este informe y ahora toca trabajar sobre todo esto, que lo interiorices y que liberes lo que te hace sentir todo este miedo. en cuanto a la soledad depende de ti, de que cambies, de que te abras a otras personas. te puedo asegurar que la mayor parte del planeta siente esto mismo y, sin embargo, pocos dan el paso para unirse a otros para superar su soledad. ya te ire llevando por este camino para que puedas descubrir personas que se estan buscando, que van a lo profundo y a la transparencia de si mismos, que quieren relaciones asi, una vida sana y bella, que merece la pena conocer y compartir con ellos, que saben amar y buscan amar... pero para esto primero debes tomar consciencia de todo lo que te he ido diciendo en este informe y poner la direccion y la determinacion en superar tus patrones de conducta, ese pavo y ese gusano
- **de no poder sobrevivir a mis cosas, ni fisica ni mentalmente.** siempre has superado todo lo que te ha venido encima. pero ademas existen muchos lugares donde superar estas cosas. yo espero que no tengas que pasar por estas soluciones pues a mi tampoco me gustaria acabar en una residencia, por ejemplo, pero no tendria problema en hacerlo si eso es lo que tiene que suceder, sabria adaptarme y sacar lo mejor de esa situacion, me explico? hay que aceptar todo resultado para superar el miedo, entonces quitamos la tension a nuestro cuerpo y le damos la oportunidad de repararse, de generar las hormonas que lo activan. y entonces ya nos vemos capaces por estar saludables y juvenes. te voy a dejar un video para que puedas ir interiorizando el vinculo entre la mente y las emociones y de forma particular el cuerpo. en el hay una parte en la que habla un biologo estadounidense, aunque traducido por argentinos, que explica muy bien el vinculo del estres emocional con la enfermedad
- **miedo de mi mismo, de hacer cualquier tonteria, de perder el control de dejarme ir.** aqui me estas hablando de tu rabia y de tu tristeza y desesperanza. me estas diciendo que estas lleno de rabia y de ira, de odio y de rencor, de pena, de angustia y desesperanza. y esto lo tenemos que sacar, y te aseguro que lo lograremos, es un saco lleno de emociones, solo hay que liberarlas y veras que todo resurge de otro modo
- **tengo miedo por marta, es una rebelde de primera, piensa igual que yo, va a sufrir mucho.** esto ya lo trate ayer cuando te dije que ella no va a sufrir ni de lejos lo que tu porque no vive el mismo contexto y porque no esta preparada para sufrir, parara antes de que sufra en exceso, es joven y quiere experimentar y verse, eso es todo, pero ante una gran incomodidad reclusa. en todo caso ella os tiene a ti y a su madre, volver

a casa no le sera tan complicado como te lo habria sido a ti, y ademas hoy existen muchos profesionales y asociaciones que antes no existian si tu pudiste sobrevivir, te aseguro que ella tambien lo hara, pero no llegara, como te digo, tan lejos, aunque si vivira cosas, pero esto no se lo puedes quitar. tu cambia, saca tu sensibilidad, y veras como podras tocarle el corazon para que al menos sepa que su padre estara siempre para ella/el 😊

sebas, con esto creo que para comenzar es suficiente. trabaja con los recursos que te adjunto y, sobre todo, haz los deberes. cualquier duda que te haya surgido leyendo el informe comentamela, mejor por audio de whatsapp y, si lo veo necesario, yo te llamo si en algun momento de tu dia a dia te sucede algo trascendente o te ves bloqueado o mal emocionalmente, hazmelo saber, es el mejor momento para trabajar. recuerda que yo solo trabajo con personas que ponen empeño, no soy pañuelo de lagrimas, sino una persona que busca sacar lo mejor de las personas, pero aunque yo ponga un veinticinco por ciento, tu tienes que poner el restante setenta y cinco, y como ves por el tiempo que te dedique en consulta y el que hoy tambien te he dedicado haciendo este informe y el que te dedicare cuando haga falta en cualquier momento de tu dia a dia, mi veinticinco por ciento es mucho, asi que tu setenta y cinco debe ser mucho mas 😊 es asi como en muy poco tiempo tendras una situacion de vida completamente distinta. creo que merece la pena! verdad? cuando vayas haciendo los deberes quisiera que me lo comentases tambien. por tanto, quiero que mantengamos un estrecho contacto por whatsapp

17

nos mantenemos en contacto por whatsapp y/o telefono!

maria