

informe de lola respecto a la sesion del 12 de septiembre de 2023

lola, 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 reflexiones y puedas ver tu vida desde otra optica y, con ello, comiences a desprogramarte de viejos patrones y creencias que hoy te impiden ser tu misma, experimentarte y conocerte profundamente y, sobre todo, volar y disfrutar de la vida hermosa que te queda 😊. con mi forma de trabajar yo busco siempre una total sanacion de la vida y tambien del cuerpo, que refleja todas las heridas vividas y que permanecen. **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 clientas, sino mis cliente-amigas. podras contar conmigo siempre. este proceso que estas emprendiendo tiene su dureza, menor a lo que ya has vivido, te lo aseguro, pero como te dije ayer, reaccionamos desde nuestras heridas infantiles que se van volviendo yagas con el tiempo, y las vivencias, mientras no tomamos total consciencia de ellas. en tu caso, **aunque en verdad tienes muy buenos recuerdos de tu infancia, hay una parte que se te escapa de tus emociones de entonces, porque, como hacemos todos, normalizaste todo lo que vivias, y reprimiste partes de ti para poder adaptarte a esas circunstancias de niña. fuiste una niña dependiente de sus padres que recibio mucho afecto, valoracion y cuidado, pero que al mismo tiempo lo recibio con mensajes contradictorios, dentro de un contexto de miedo (exceso de proteccion – vivi entre algodones, fue como tu lo expresaste-) y sufrimiento.** los niños tienden a tapar la parte mala con la parte buena para poder adaptarse a su entorno y sobrevivir. te pongo un ejemplo para que se entienda mejor. imaginate un niño al que sus padres le pegan y castigan. cuando esta castigado en su habitacion, por ejemplo, aprende a soñar que es un caballero con armadura y que va a salvar este mundo de los malos. es una forma de proyectar la rabia y la indefension a traves de una estrategia de evasion, y sustituirla por el valor (de un caballero andante) para acabar con lo que esta viviendo en su día a día en realidad. son recursos de niño que vamos incorporando en nuestro patron de comportamiento ante situaciones que posteriormente vienen en la vida. en este caso, el niño aprende a evadirse soñando, y cada vez que tiene un conflicto, ya de adulto, se ira a contarse una milonga para no confrontar el conflicto, porque no se siente fuerte y, sin embargo quedar bien a sus propios ojos. comenzara a verse mas grande de lo que expresa de si mismo con su comportamiento, y esto podra verse, incluso, en cosas cotidianas, como puede ser el oficio o empleo. este ejemplo no tiene nada que ver contigo, y te lo he traído para que puedas comprender como se gesta el patron de autoengaño en las personas, y porque es tan difícil verlo en uno mismo. en tu caso, **fuiste la luz de los ojos de tus padres. de tu madre lo fuiste porque entre otras razones aliviaste la tristeza que iba arrastrando con la vida. con tu padre, por lo obvio entre padre e hija, fuiste una niña muy guapa y afectuosa a la que su padre adoraba** por lo que me dijiste ayer, tu madre tenia temor cuando estaba embarazada de ti y soñaba que su hijo fallecido reencarnara de algun modo de nuevo y poder vivir lo que no vivio con el. eso lleva consigo no solo mucha tristeza sino un sentimiento de culpa, una necesidad de redencion. hasta

1

que no consigas conectar con este acontecimiento de tu vida no podras sentir la fuerza que tuvo este sentimiento de tu madre en tu comportamiento posterior, pero aqui, con total seguridad, se gesta tu herida de desamor. **cuando uno siente desamor y es dependiente, busca por todos los medios contentar al otro para sentirse amado. con este desamor tambien esta la falta de valor, porque esa bebecita-feto que fuiste sintio que no valia tanto como su hermano** pero como digo, dicho por mi es pura teoria hasta que tu no lo sientas en ti y para esto te ayudare y practicaras con ejercicios hasta llegar a esta informacion por ti misma y asi sanarla y trascenderla. al nacer todo cambio. aparecio un bebe precioso, niña, que hizo las delicias de sus padres y por la que temieron mucho, ya que tenian la experiencia de haber perdido un niño previamente. **todos se volcaron en ti, pero para sobre protegerte. esto hace que crezca la herida de desvalor, la herida de incapacidad de valerte por ti misma para afrontar la vida.** no solo te sobre protegio tu madre o tu padre, sino que tuviste un hermano mayor que tambien hizo de padre, con diez años mas que tu. fuiste niña, y para las madres, las niñas, son especiales, mas de lo que asumimos. el componente sexual, sin sexo, esta presente en la relacion paterno-filial. de modo que la madre y la niña se sienten identificadas en el mismo sexo, en el mismo genero, y el padre y el hijo igual. pero, en cambio, existe un enamoramiento entre padre-hija y entre madre - hijo que normalmente se da de este modo, aunque en ocasiones existe de padre-hijo y de madre-hija y, es entonces, cuando el desarrollo sexual del niño se ve condicionado para inclinarse por personas del mismo sexo. las personas nacemos con un potencial identico, son las circunstancias que vivimos en la mas tierna infancia las que nos inclinan a tener una personalidad y un caracter que nos individualiza (y no otro), que despues se va conformando y afianzando con la vida y el resto de circunstancias que vivimos, pero que ya se forjaron sobre esa base. tu creciste muy femenina por esto, por la influencia de todo este contexto y, por otro lado, **tu padre se convirtio, tal y como dijiste ayer, en el amor de tu vida.** otro hecho que suele suceder, y por lo que revelaste ayer, sucedio contigo, es que tu padre era poco afectuoso. no es casualidad que estes ahora con otro hombre que tampoco es afectuoso. no era afectuoso con tu madre, ni lo era contigo, pero si te devolvía *algo* cuando tu lo eras con el. piensa en sebas con sus gatos. sebas no consigue ser afectuoso por si mismo, pero le gusta que sus gatos esten con el y le den ese afecto, esa cercania, ese roce. le pasa lo mismo contigo. pero ahora ponte en la situacion del gato y de un niño, que son espontaneamente afectuosos. **tu no tenias temor de ser afectuosa con tu padre, y eras espontaneamente afectuosa. notabas una felicidad en el, que tu padre no era capaz de decirte, ni de aprender de ti, devolviendote ese afecto, pero ahi aprendiste a leer el rostro y la mirada, a detectar cuando tu padre era feliz por tus gestos, y ahi, tambien aprendiste la sexualidad temprana, sin sexo.** tu padre se mostraba enamorado de ti, de su niña del alma, te mostro, mas temprano que tu marido, que eras su objeto de deseo y felicidad, que lo eras todo para el. y todo porque el no era capaz de ser feliz desde si mismo, porque el arrastraba tristeza, desamor, falta de ternura y afecto desde su infancia. por eso se convirtio en el hombre de tu vida. a pesar de que todo fuera casto e inocente. pero te dejo impedida, desvalida sin el, y con una sensacion de vacio interior, porque sin el no te veias y era el amor que habias conocido. es lo peor que tu padre pudo hacer por ti, porque no te llevo a vivir desde ti, sino a vivir para el. te necesito tanto que te hizo suya. y tu aprendiste a existir solo cuando le hacias feliz a el. aprendiste a ser el objeto de un hombre al que tenias que servir proveyendolo de amor y admiracion. el universo de los niños son sus padres, su contexto mas temprano, sus referencias. **en cuanto a tu madre, te cuido, y te mostro que el amor era cuidar de los demas, te enseñó que una mujer cuida de su marido y de sus hijos, que una mujer esta para su marido y para sus hijos.** con todo este contexto, en donde tu madre no fue feliz y arrastraba tristeza, y en una epoca dura con carencia economica, a ti no te falto de nada material ni afectivo, pero **aprendiste a dar para**

recibir, aprendiste a ser el centro de tus padres para que fueran felices, te hiciste cargo de la felicidad de ellos, una carga muy grande, para una niña tan pequeña. así te sentías, abrumada, por eso eras tan menudita y no te gustaba comer. llevaste sobre tus hombros la felicidad de tus padres y, como digo, aprendiste a ser el centro, a ser muy valorada, pero desde ser la proveedora de la felicidad, de ser la alegre, a la que todo le va bien, la adorable niña rubita y guapa. no aprendiste a que te quisieran incondicionalmente, aunque te hubieran querido incondicionalmente, porque tus padres te hubieran querido igualmente aunque hubieras sido fea y tonta, por decir algo, pero lo que aprendiste, es que te querían así, por ser adorable, dulce, tierna alegre y saber hacerles felices. **en cuanto a tu hermano intuyo que creció con celos hacia ti** normalmente sobre los primogénitos, y más en aquella época, se volcaba la carga de la sucesión la carga de la responsabilidad. en su caso, además de la carga de ser como tu padre, que es lo que suele pasar, tendría la carga de cuidarte. ahí había un doble rechazo hacia ti de tu hermano, pero era un rechazo que tu hermano no se podría permitir exteriorizar, porque tus padres le exigirían que velara por ti, y tu eras el tesoro, no él, aunque fuese también querido por tus padres eso es, probablemente, lo que tu hermano, de niño desplazado y responsabilizado, sintió hacia ti aunque pudiera, así mismo quererte y pasarlo bien contigo. es probable que fuera así, porque también tu cuñada y tu sobrina te tienen celos o envidia, ya que tu hermano, de algún modo pudo expresar esto de ti a través de ciertas frases de este tipo: *es que ella siempre se sale con la suya es que siempre es el centro, es que se cree esto y lo otro...* sobre esto, reflexiona y comienza a ver las señales que te lleguen y podrás comprender. no quiere decir que tu hermano no te quisiera nada es blanco ni negro, como te dije ayer, además los sentimientos son del momento, y cada momento depende de todo el contexto, así que no es lo mismo lo que sentía tu hermano de niño que lo que sentía después de emigrar, vivir su vida de sacrificio por obtener dinero y mantener a una familia, y vivir una vida al lado de otras personas que nada tenían que ver con su familia anterior y que también aportaban sus ideas y sus odios y rencores. **obviamente tu hermano también te quiso, pero quizá él se sintiera traicionado por ti primeramente. aunque no lo creas, porque te lleva diez años y siempre fue muy mayor para ti, él también era niño cuando irrumpiste en su vida y te llevaste casi toda la atención.** y en cuanto al tema de ser el centro de atención es algo que a ti te da comodidad. fíjate como te sientes cómoda, a pesar de tus complejos, de los que hablaremos, siendo centro de una situación o entre personas. te mueves como pez en el agua, eres sociable, alegre, divertida, un poco *loquita* y sensata a la vez, espontánea e impulsiva, estás pendiente de los demás, dándolo todo, incluso lo que no tienes para ti, dejándote a ti apartada y consumida. así te sentías de niña, agotada de tanto estar pendiente de tus padres y vivir para ellos, siendo el centro de atención. por supuesto, todo esto es inconsciente, ni te das cuenta de que está ahí, ni de niña, ni ahora. viene automatizado desde esa herida que te digo que probablemente sea en el útero de tu madre. era, y es, un círculo vicioso. dabas, y eso te hacía sentirte bien, porque recibías al dar, las atenciones y felicidad de tus padres, pero eso no te dejaba tiempo ni dedicación para ti, no te daba espacio a ti de forma independiente, ni siquiera podías descubrirte, experimentarte desde ti misma, eras el *peluche de feria* de tus padres, pero no solo con tus cabriolas, sino con tu afecto, con tu cariño... **algo a lo que le quiero dar mucha importancia es al hecho de que en ti haya un sentimiento muy profundo de no querer vivir que creo que se gestó en los sentimientos que te transmitió tu madre en el útero debido a su trauma con tu hermano fallecido de meningitis. para mí es evidente desde el punto en que rechazas comer y como fue la solución que buscaste cuando quisiste en realidad morir tras la muerte de tu madre. esta herida es muy importante encontrarla y sanarla.** como adulta podrás sanarla perfectamente, porque tu vida, hoy por hoy, te gusta, pero esta herida ha hecho que no hayas podido disfrutar de forma profunda la vida y desde ti, plenamente, a pesar de haber

habido tantas cosas buenas en tu vida. **ya enlazando con tu matrimonio, que, aunque te casaras de adulta, se inicio a tus doce años y, por tanto, tambien estuvo presente en una edad muy, pero que muy temprana,** muy proxima a la niñez, te dire que, necesariamente, te comportaste como habias aprendido a traves de tus padres, y te convertiste, de ese modo, de nuevo, en *la barbie ama de casa y de feria*. que quiero decirte con esto? que fuiste la alegria de los ojos de tu marido, pero en este caso, ya no solo por cuidarle y proporcionarle alegria y afecto sino por ser un objeto sexual valiosísimo, una mujer hermosa de la que presumir. **te convertiste en la mujer perfecta para el, en el objeto de lujo que el tenia, y volcaba en ti todas sus atenciones para que tu estuvieras con el. no notaste nada, porque estabas acostumbrada a todo esto, pero, por dentro, te ibas apagando y consumiendo, no sentias el amor, porque no existia amor.** te agotaba dar tanto, ser perfecta para el, para todos, pero sobre todo, te agotaba ser perfecta para el. tu que eres perceptiva, tuviste que acallar tu voz interior para estar en esa perfeccion exterior, todos os admiraban como pareja, todos te decian que eso era perfecto, aunque tu, interiormente no lo sintieras. por que digo esto? porque tu dejaste de sentir amor hacia tu marido, de ahi que no quisieras la union carnal con el. no es simplemente que no estuvieses enamorada, es que no le amabas, porque el no te amaba. asi de simple. le querias, si, por costumbre, por convivencia, porque parecia bueno contigo. pero no te dabas entera cuenta, porque estabas en las referencias de los demas, y los demas, el pueblo, lo veia perfecto, incluso tus padres lo veían perfecto. me imagino que tus padres valoraron que fuera un hombre que te cuidara y proveyera, que fuera un hombre prospero para su hija adorada. pero tu no sentias su afecto ni su amor, y seguias yendo a casa de tus padres para sentir ese afecto y ese amor. y eso fue minando mas tu relacion con tu marido, porque el amor se iba extinguendo y solo quedaba el actuar, el fingir, aunque no te diceses cuenta, porque lo habias estado haciendo de forma automatica toda la vida. hacias, como siempre, lo que se esperaba de ti. fuiste feliz, no obstante, siendo madre, muy feliz sospecho, porque asumias lo mucho que te encantaba dar y ahora, sí, tus hijos tambien te daban de forma espontanea. nadie ama mas y mejor que un niño o una mascota. son incondicionales, se nota su amor, su alegria, su incondicionalidad. por tanto, fuiste muy feliz siendo madre, seguro. erais el tandem perfecto tu y tus hijos, porque los tres amabais. y eso, mas el hecho de que podias volver con tus padres, te fue manteniendo viva en tu relacion con tu marido. pero tu ya sabias en el fondo que no te amaba, que te utilizaba como si fueras una obra de arte util. creias que tenias que cumplir, que hacer tu papel lo mejor posible, al fin y al cabo, el era tu proveedor, un proveedor que se convirtio en tu carcelero poco a poco, desde los doce años. tu te dabas cuenta de las cosas, pero *tapabas el sol con un dedo* para no ver, sabias que si no te permitia sacarte el carnet de conducir no era por amor sino por posesion, sabias que si no te permitia independizarte era por tenerte bajo su control. pero al mismo tiempo te autoengañabas porque la sociedad te daba argumentos para autoengañarte y tu habias sentido ese tipo de amor ya en tu padre. pepe estaba enamorado de ti, al igual que lo habia estado tu padre con su niña adorada (y repito lo de adorada, porque eso no es amor, es adoracion, es necesidad. tu padre te amo, pero tambien te adoro y te convirtio, sin quererlo, en objeto de deseo de un hombre, que ya en pepe, se tradujo en sexualidad). del pueblo escuchabas cosas de este estilo y reforzaba tu idea mental de que todo estaba bien: *fijate lo que te quiere que te compra esto o aquello... fijate lo que te quiere que no te deja trabajar fuera... fijate que guapa y arreglada vas siempre, se nota que tu marido es un hombre de exito... fijate que tus hijos pueden hacer esto y lo otro gracias a lo que gana su padre... vaya, que hombre mas enamorado de ti...* y tu te mantenias en el papel olvidandote, una vez mas, de ti, y volviendo a casa de tus padres para respirar, para poder seguir viva en esa situacion. **es muy elocuente lo mucho que desconectabas de ti el hecho de que forma automatica pudieras tener relaciones sexuales consentidas con el, sin querer tu**

tenerlas. es de lo peor que una mujer puede hacerse a si misma, es una de las mayores traiciones. dejar que entre aquello que no quieres que entre. fuiste, como te dije ayer, su esposa fiel y deslumbrante (su ferrari), la madre amantísima de sus hijos, su chacha-sirvienta, y su prostituta. y cuando se fue tu glamur, se fue tu matrimonio. vino otra a sustituirte. y no. no fue culpa tuya. fue que *el objeto* había envejecido y ya no era necesario, pepe podía comprarse otro. y te dio una patada y te dejó en la calle sin ningún miramiento. por eso le llame ayer reiteradamente cabron y fui muy indulgente con el, porque es mas que un cabron, es un autentico hijo de puta, y que me perdonen las prostitutas. pero fue el primero en humillarte descarada y sutilmente. y tu no quisiste verlo, porque **confiaste mas en lo que veian los demas que en lo que sentias tu. y claro estaba enamorado de ti, y eso es lo que asumiste que era el amor, porque tu padre fue tu referente, y de tu padre te podias fiar. y esto es muy importante, porque sigues haciendolo sigues buscando en los demas las referencias, cuando tu tienes toda la informacion dentro de ti, porque no confias en ti, porque tus padres te enseñaron a no confiar en ti, porque ellos te cuidaban.** y, asi mismo, tienes de referente que si un hombre te quiere tiene que desearte y estar enamorado, y no lo ves en sebas, y te descoloca y te hace dudar y, por otro lado, ahora que tus padres ya no estan, buscas que otros cercanos a ti, de siempre, del pueblo, te cuiden con sus consejos, pero sus consejos estan llenos de cliches, de creencias trasnochadas y muy basadas en conductas machistas, porque, ahora sí, te dire que esto es un pueblo que vivio cerrado mucho tiempo y que se mantuvo en estructuras arcaicas que nada tienen que ver con la vida a la que hoy en día podemos aspirar, en donde las mujeres tenemos un lugar que debemos seguir haciendo que sea privilegiado y solido. porque **la mujer hoy lo tiene todo, tiene autonomia e independencia, tiene fortaleza, tiene determinacion, tiene capacidad... y tiene algo que no tienen los hombres, sensibilidad y capacidad de amor, de entrega y de comprension. hoy la mujer, es poderosa, pero, en tu pueblo, la mujer sigue siendo un cliché a la sombra de un hombre.** esto te lo digo basandome en vuestras fiestas, que, por cierto, me encantaron en general me parecia increible toda la comunidad que generasteis, la singularidad y creatividad de las actividades que se propusieron como festejo, pero tambien me rechinaron muchas cosas, y entre ellas, me rechino la busqueda vacia del estatus social, el cliché trasnochado de la belleza y el exito y el maltrato animal residual de otros tiempos con los toros, que, aunque no los matais, los estresais y los utilizais. las noches de verbena glamurosa con todos tan elegantes, la eleccion de las reinas y los reyes de las fiestas y de otros aspectos valorados como sociedad... marca la creencia de una comunidad en que se mantengan los roles de la belleza y el exito, y hace, que sus ciudadanos, esten buscando ese reconocimiento y, por tanto, crezca el odio y la envidia entre ellos y no la cooperacion y el afecto sincero. ese valorar el estatus y el exito social nada tiene que ver con el amor incondicional y la aceptacion, sino con la envidia y la soberbia, con el individualismo y la necesidad de reconocimiento y la necesidad de no quedarse el ultimo, porque el ultimo es el tonto del pueblo 😊 esto, querida lola, aunque todavia se de en muchos lugares del mundo, es arcaico. las personas emigramos a las ciudades y en ellas respiramos porque nos hacemos anonimas. porque, de pronto, nos libramos de ser quienes eramos para los demas y somos libres para ser lo que queremos en realidad ser. ya no dependemos del reconocimiento ajeno, de ser alguien entre tantos que dicen serlo. ya no llevamos la cruz de tener que prestar atencion a todo lo que hacemos, a como nos comportamos, como nos expresamos, como nos vestimos, que decimos, a quien se lo decimos, a quien saludamos, de quien nos olvidamos... esto solo lo podemos saber las pueblerinas como yo que tuvieron la oportunidad de estudiar fuera o de vivir fuera. imaginate toda una vida encerrada en un cuarto, respirando con dificultad por lo viciado que esta el aire, que resulta pesado, pero sin poder percibirlo, porque no tienes forma de compararlo con respirar en libertad. y de pronto sales al jardin, solo al jardin, y comienzas a sentir

brisa, a sentir un aire ligero y sientes que tu respiración cambia. es entonces cuando te das cuenta de como vivias, no mientras estabas viviendo en tu cuarto encerrada. ahora tienes una experiencia para darte cuenta de lo que te digo, tu ex matrimonio. ahora sabes lo que viviste, al menos, en parte, porque hasta que no sientas todo lo que te he dicho, y no sientas lo mucho que odias a pepe, no podras ser libre de todo esto. ahora sabes que estabas en una *jaula de oro* -lo expresaste tu tambien asi-, una jaula, al fin y al cabo, y lo sabes, porque ahora eres libre para hacer lo que sientas, para salir y divertirse, para trabajar y verte, para hablar con quien te plazca o iniciar la relacion con el hombre que sientas. podras viajar con sebas a tenerife o a donde se tercié, o con otro hombre o sola, eres dueña de tu vida. pero mientras vivias con pepe no sabias lo que te perdias, porque nunca pudiste vivirlo, porque comenzaste con el a los doce años. esto te pasa tambien con tu pueblo, y por eso, sin que seas consciente, te seduce el desafio de estar con sebas porque sebas es como salir de viaje sin peligro, no tienes que irte a francia, vino francia a ti 😊

tienes ansias de vivir, muchisimas ansias de vivir, pero sigues atada a las creencias y falsas protecciones que te da tu pueblo. eres una mujer fuerte, que puede encarar la relacion de sebas o la de quien venga, porque tienes ya experiencia, fortaleza y sabiduria, pero para que no sufras, debes liberar el sufrimiento pasado y, entonces, toda esa fortaleza acumulada, se hara patente, deslumbrante y, entonces, no habra quien te detenga, porque quieres vivir, quieres vivir todo lo que te has perdido siendo la esclava de tus padres y de pepe, por mucho que fueras una esclava que creyo dar su consentimiento y que recibio a cambio su compensacion. yo te admiro lola, porque eres una superviviente, como lo es sebas pero en el parece obvio porque lo echaron de casa, y en ti no lo parece, porque hicieron lo contrario, te anularon de tanto amor dependiente. pero, cuando puedas sentirlo tan claro como yo puedo verlo, entonces te libraras de todas esas programaciones que te obligan a seguir pensando que no puedes fiarte de tu criterio ni de tu capacidad y que tienes que pedir consejo a los que saben mas, a los que te reconfortan diciendo lo mismo que has oido siempre 🤝💖✨. y voy a ponerte un ejemplo con lo que me dijiste que te dijo la madre de sebas. tu te quejas de la franqueza de sebas. es *tan burro* que te dice las cosas sin darse cuenta de lo que puedan repercutir en ti, te lo cuenta todo, dice de mas, con pelos y señales, todo lo que el cree y piensa, sin filtro. no puede haber mayor sinceridad, no? y sin embargo, la madre de sebas te dijo que no le creyeras, que es un mentiroso..., y crack! tu seguridad en tu criterio se tambaleo. que va a saber su madre de sebas si no lo conocio nunca? como te dije ayer, sebas tuvo que sobre vivir como niño, y seguro que mintio, seguro, porque, como se sobrevive en un entorno asi? un entorno donde tu padre te humilla y te pega porque sí y te echa de casa sin tener en cuenta como vas a sobrevivir! el no recuerda su infancia porque en su infancia estaba ido de lo dificil que le resultaba estar vivo. ahi es donde aprendio a ser insensible. que va a saber su madre si no lo conoce nada!? pero tu sí, y dudas de lo que tu conoces. cuando sebas te dijo que vendria isabel y que no iba a pasar nada con ella, tu entraste en celos, pero el te demostro sinceridad, podia habertelo ocultado, pero lo enfrente a pesar de saber que iba a suponer un conflicto contigo. esto no me lo contaste ayer asi porque ayer ya habias salido de tu crisis neurotica de celos y ya estabas tranquila y volvio la sensatez a ti, pero lo que buscaste fue de nuevo el consejo de otros para saber como encarar una situacion asi, una situacion donde una mujer iba a dormir en la misma casa con tu pareja. tu tenias muchisima informacion de primera mano y, sobre todo, tu intuicion. tenias la palabra contextualizada de sebas es decir, sus ademanes, su forma de ser, su comportamiento contigo, como te hablo de isabel... tenias ademas el dato de que el no es promiscuo ni sexualmente activo en la actualidad. pero tu miedo te catapulto porque tu miedo se sustentaba en tu infravaloracion como mujer, que, tal y como me dijiste ayer, tenia un refuerzo importante a traves de el y de su insensatez estúpida de compararte con laura y con el sexo que habia vivido, *puto pavo real!* 😞 y dijiste para ti, *yo no le*

*gusto sexualmente pero ahora viene esa isabel, y a ver que pasa!? no me puedo fiar, y entraste en esa neurosis, en ese bucle de pensamiento, celos y autodestruccion, por panico, por miedo a que te traicionase, porque te traiciona todo el mundo, eso me dijiste ayer tambien, y a pesar de que tenias delante de tus ojos todas las pistas para fiarte de que no iba a suceder nada entre isabel y sebas, y que podias haber ido a tu fuerza interior y encarar la situacion y volverte *la señora de la casa*, porque eres la pareja de sebas. y es como los colonos americanos, tienes que poner tu bandera para que todos la vean ondear. si no te lo crees tu, no se lo creera nadie 🤔😊 si no defiendes lo que es tuyo, otros lo invadiran. me explico? eres la pareja de sebas, caiga quien caiga, le guste a quien le guste. no tienes que dar explicaciones de si estas o no a la altura de sebas, que es la peor gilipollez que hay entre vosotros, porque, que es esto de la altura? la altura de que? no sabes tanto sexo como el? y que? de que le sirvio a el en realidad? que te lo cuente, descubre tu de primera mano que supuso para el en realidad el sexo, ahora que se da cuenta de muchas cosas que antes, igual que te sucede por el momento a ti, no podia ver. la altura de la intelectualidad? no eres tan intelectual como sebas? y que? ya lo es el! si lo fuerais los dos seriais iguales y os aburririais un monton juntos. tu eres la brisa para un bibliotecario (la intelectualidad de sebas). tu eres la primavera para un invierno. tu eres el sol para las piedras. tu irradias. punto. quien coño tiene eso en este mundo de hoy?? los niños, los animales, y tu. te das cuenta? eso has sido toda tu vida para todos los que te rodeaban... quien sabe mas de esto que tu? nadie, joder, nadie. no es solo esto lo que tienes, pero, aunque solo fueras el sol... no estarias satisfecha? date valor, lola, porque eres una mujer preciosa, sabia, y que tiene toda la vida por delante y la quiere vivir, y tiene la fuerza para vivirla si no se la quita ella misma ❤️*

ahora voy a repasar las notas que escribi ayer mientras tu liberabas, en busca de alguna cosa que se me pueda escapar a la reflexion hecha hasta aqui. ayer me diste datos sobre tu vida que son realmente transcendentales y reveladores. el primero fue el del fallecimiento de tu hermano dani a sus nueve meses de vida tras una meningitis. cuando hay un fallecimiento tan temprano el bebe esta muy marcado desde lo vivido en el utero, obviamente, pues no ha vivido lo suficiente desde si mismo como para que sean sus emociones propias las que provoquen la enfermedad. se que aqui me pongo en una vertiente que parece muy espiritual, te mandare uno o varios recursos hablandote de como se vincula la enfermedad a nuestro mundo emocional. que emociones vive una madre para que su hijo enferme tan gravemente como para morir al poco de nacer? esta es la gran pregunta que te concierne a ti directamente y que remarca lo que te dije anteriormente. de donde venia tanta tristeza y necesidad de tu madre? por que tu madre generaba tanta dependencia de sus hijos? tu naciste sin ganas de nutrirte y, por tanto, tambien marcada por la tristeza y las ganas de no vivir. todo esto vino de lo que vivio tu madre, y es muy importante que lo tengas en cuenta, porque sanar esto es sanar la clave mas importante de tu vida 🤔

algo que dijiste reiteradamente ayer, cuando hablabas liberando emocionalmente de lo que han sido tu y tus relaciones de toda indole, es *lo he dado «todo», lo doy «todo»*... este todo es muy significativo y reafirma lo que te he dicho de que aprendiste a darlo todo para poder hacer feliz a tus padres y que eso redundara en sentirte amada, y ese *darlo todo* es una sobrecarga enorme en una niña pequeña que no queria nutrirse, que en el fondo llevaba el peso de la vida, que no queria vivir en lo mas profundo de su ser, como su hermano fallecido... te digo todo esto asi adrede, para que quede en ti y te remueva hasta que venga algo que te lo revele, un sueño, un trabajo en constelaciones familiares, una regresion, una intuicion, una meditacion... a este respecto tambien dijiste reiteradamente frases en torno a quedarte sola, en concreto anote, en un momento que te referias a tus hijos: *es muy doloroso estar sola, todo me lo trago yo, si tienen*

algun problema ahí esta su madre, la madre risueña, siempre contenta. en otro instante de la consulta de ayer dijiste: parezco la mejor, que no tengo ningun problema y por dentro, una mierda una mujer linda, amorosa, cariñosa y por dentro me estaba muriendo...

con respecto a tu padre anote lo siguiente: *mi padre era el amor de mi vida y no era cariñoso, pero no hacia falta que me diera un beso. yo a el, si... le hacia cosquillas, le apachuchaba... mi padre a mi madre no le dio un beso nunca... me lo demostraba en mil cosas... mi padre era mi adoracion mi padre era el amor de mi vida... mi marido nunca comprendio la devocion con mis padres... me ha costado el matrimonio...* estas frases, las dejo escritas, para que puedas leer en ellas lo que te describi mas arriba en esa relacion padre-hija que te condiciono en la forma de amar a un hombre

otras frases: *me han dejado sola. tu madre te decia: te peleas mucho conmigo... pero cuanta falta te hare... vete, hija, vete a hacerle compañía a tu padre* (cuando ibas a la tumba de tu padre) tambien me contaste como en el hospital tu madre te llamaba porque creia que la habias abandonado el unico dia que te diste un respiro para ir a casa a ducharte... **todo esto que me has contado, y lo que no he escrito pero te he escuchado, muestran una dependencia bestial de unos sobre los otros que todos retroalimentabais, creyendo que eso es amor, pero no lo es, eso es dependencia, aunque haya amor. eso lo provoca el miedo a vivir, la falta de confianza en uno mismo para vivir desde uno mismo. amar es dar apoyo para que la persona se vea en todo su potencial, para que prospere, para que se vea capaz, para que disfrute con lo que sienta en cada momento... eso es verdadero amor. lo otro, lo digo una vez mas es dependencia emocional.** quieres que tus nietos te cuiden o quieres estar bien y vivir desde ti y que tus nietos vivan su vida y compartan su alegria contigo? lo primero es dependencia y para saciarla entra en juego la manipulacion. lo segundo es amor incondicional, amor en estado puro 😊

tambien me contaste que tu padre pesaba 120 kg. su peso te demuestra el gran vacio con el que vivia. las personas que engordan no se llenan y buscan en la comida llenarse. lo que buscamos desesperadamente es amor, afecto. tu padre lo encontro en ti de niña, pero lo que necesitaba era amor desde sí mismo, como todos, y no se pudo amar porque no le amaron los que lo tenian que haber amado cuando nacio, por lo que fuera, por falta de tiempo, por ausencia, por no saber... pero no lo tuvo, y por eso tuvo que poseerte a ti, para que le llenaras. si el supiera, no lo habria hecho, ni tu madre... de eso, estoy segura, porque tambien te amaban, pero te necesitaban y te educaron desde esa necesidad, desde esa sobre proteccion que la provoca el miedo. desde la adulta no puedes odiar a tus padres ni deberias, pero la niña debe odiarlos, porque debes acabar sintiendo la sobre carga, el ahogo al que te sometieron, para liberar y sanar. solo podemos liberar las heridas poniendonos en nuestro rol de victimas, aunque solo sea justo para esto, el tiempo necesario para sentir lo que sentimos entonces, aunque ya lo perdonemos y comprendamos mentalmente. por esto te mando el video de como funciona el cerebro, para que comprendas la necesidad de liberar y de hacerlo así 😊

en cuanto a tu depresion tras el fallecimiento de tu madre fijate como sucedio: te querias morir y tu cuerpo adelgazo hasta los 32 kilos. te decias que ya tus hijos no te necesitaban... ya no vivias para nadie, por tanto, para que vivir? solo has vivido por y para los demas, nadie te enseño que tu vida es valiosísima por ti misma, porque la vida es hermosa en libertad, cuando se puede explorar en confianza. tu, que crees en dios, tienes que saber que dios nos dejo en un paraiso, en una tierra hermosísima en la que podemos disfrutar muchísimo, con un monton de recursos propios y capacidades, y esto es lo que tu y sebas teneis que comenzar a hacer. o tu sola sin el, esa es tu decision 😊 nadar, bailar, cantar, viajar, descubriros... esto me queda pendiente y mas adelante

te dejare un ejercicio para que veas que actividades y creatividades te encajan para que las vayas incorporando en tu vida y tengas recursos desde ti sola que te llenen, que te lleven a verte, a explorarte... y quizas, en algun momento, a que se conviertan en tu vocacion y puedas ganarte el sustento disfrutando mucho de la vida ✨

con respecto a las fechas que me señalaste de tu separacion y del fallecimiento de tu padre y madre, las navidades, y en concreto fin de año, te lo recuerdo en el informe, no es casualidad. tu naciste en octubre y que los acontecimientos bruscos de tu vida cambien a los pocos meses despues, esta dentro de los cambios de ciclos en la vida. tu eras demasiado dependiente emocionalmente de tus padres, y tu liberacion, tu despertar, tu vida desde ti, comenzaria cuando esas ataduras desaparecieran. solo podrias verte si las personas que te habian encarcelado, por los motivos que tuvieran, se iban y te dejaban libre. te das cuenta de un perro enjaulado durante años al que de pronto le dejan la puerta abierta y no es capaz de cruzarla? eso sucede con la dependencia psicologica. llegas a creer que esa carcel es tu proteccion. y cuando hay amor, como hubo de tus padres hacia ti y de ti hacia tus padres, mucho mas, porque lo hacen por ti, por protegerte, por cuidarte, pero te aislan, te aislan de vivir, de experimentar, de equivocarte, de probar... y entonces crees que debes tener miedo, que no tienes capacidad por ti misma... y te aterra la soledad, no como soledad, sino como falta de apoyo en la vida, *como voy a salir adelante sola?* ayer no termine de contarte mi vida con respecto al espejo en el que puedes inspirarte, pero yo estoy totalmente sola en este instante, no tengo a mi familia, porque nunca la he tenido en realidad, a pesar de que el unico que fallecio fue mi padre y soy la cuarta hija, pero no puedo contar con ningun hermano ni con mi madre, para nada, en ningun aspecto. tengo dos hijos, los cuales son independientes y viven su vida, y los cuales me aman y a los cuales amo mucho, pero necesitan su espacio, igual que yo necesito el mio. he tenido pareja hasta que llegue aqui, y este año hemos estado yendo y viniendo en la relacion y me he pasado mas tiempo sola que acompañada por el. aqui me estafaron con el piso y ahora mismo puedo decir que estoy como de ocupa 😞 pues no tengo ningun propietario que me reclame de momento nada, ya que esta embargado por el banco y mi situacion pendiente de juicio. estoy en un lugar en donde no conozco en realidad a nadie mas que a tres clientes que ahora mismo venis conmigo por casualidad, ya que nunca pretendi en realidad hacer consulta presencial aqui, aunque lo agradezco infinitamente porque me hace vincularme con este lugar 🙏 tengo un perro conmigo, nada mas... y, sin embargo, no me siento sola, ni siento que me falte apoyo, ni siento miedo, ni tristeza por ello... me siento genial aqui, en mi lugar, llena de mi, de mi vocacion, de mi vida, soy libre, hago cada dia lo que siento hacer y, a pesar de la incertidumbre sobre la vivienda que aqui es bastante dificil, no tengo temor, porque se que se solucionara de algun modo... tu eres tan fuerte como yo. de eso no me cabe duda. pero yo ya no sufro, y no sufro por dos razones. la primera y fundamental porque confio en la vida, en dios, la segunda, porque he liberado todas, o casi todas las heridas de mi pasado, he liberado mi sufrimiento, mi dolor, mi tristeza, mi odio, mi rabia... casi totalmente y con ello he ido sanando y ha nacido un amor desconocido hacia mi misma y una confianza en mi que no podia ver porque estaba muy oculta con todo lo vivido. esto es lo que quiero que te inspire a ti: que no necesitas a nadie mas que a ti para vivir, que no necesitas ni pareja, ni vecinos ni amigos... ni hijos ni mascotas. te tienes a ti. pero para descubrir esto debes liberar todo el dolor y el sufrimiento, todo, no solo lo evidente como lo que sufriste con la muerte de tus padres o la traicion de tu marido, sino esas claves que ya han salido y situaciones que viviste a lo largo de tu vida. para ello te ire enseñando a liberar, pero creo que esto quedara para la siguiente sesion ahora solo quiero traerte esto para recordarte la maxima que te di ayer: **confronta siempre a la persona que te haga daño. guiate de lo que sientes y no lo pongas jamas en duda, aunque**

no sepas de donde viene, aunque creas que estas exagerando. si exageras, ya tendras ocasion de pedir perdon y disculparte, pero siempre tendras razon, porque el detonante fue la otra persona y, en todo caso, te estaras demostrando amor a ti, a la persona mas importante de tu vida, al amor de tu vida 😊 cuando yo liberaba todo mi pasado le decia a alejandro, mi pareja entonces, que el 95% de mi emocion, de mi rabia, de lo que le echaba a el en cara, era de mi pasado, pero el 5% era de el. el tambien me provocaba esa emocion, y el debia cambiar al respecto porque no estaba siendo sensible conmigo. esto te sucedera siempre. porque si no hubiera algo en esa otra persona que detonara tu emocion, tu emocion no saldria. por tanto jamas te vas a equivocar si respondes desde tu emocion, aunque sobreacciones. **si lo que te hace esa otra persona es muy doloroso, entonces, sí, cuestionate mucho, porque la herida es obviamente tuya, de tu pasado, y hay que ir a sanarla, y te ensañare como, pero igualmente confronta a la persona y utiliza mi frase: se que no todo es tuyo y que debo buscar en mi porque esto me esta doliendo demasiado, pero lo que has hecho o dicho me ha dolido porque...** te dije ayer tambien que practiques a reivindicarte como reivindicarias a tus nietos, que te defiendas como les defenderias, que te aconsejes como les aconsejarias... amate como les amas a ellos, practicalo hacia ti, porque es el unico modo que te puede llevar a amarte a confiar en ti, a verte y a dejar de ser dependiente de los demas. eres fuerte, saca las uñas, saca la rabia para defenderte... esto te despertara y hara que vivas una vida plena que te has ganado a pulso. por cierto, a tenor de toda esa dependencia que arrastras con tus padres, quiero que sepas que, a nivel espiritual, la vida la vivimos para experimentarnos y vernos. la experiencia se da en un contexto familiar que debemos ir trascendiendo. los hijos deberiamos transcender a los padres. de este modo, si tu madre fue muy dependiente emocional, que lo fue, ya ves que se quiso morir cuando murio tu padre, como si su vida sin el ya no fuera vida, lo cual, en el romanticismo es lo mas de lo mas, pero en realidad se basa en una incapacidad de vivir sin el otro y, por tanto en la falta de amor por uno mismo y por la vida, a ti te toca vivir desde ti, ser libre, ser independiente, autonoma, con autoconfianza, con amor hacia ti misma. si tu madre no vivio un amor romantico con su marido y lo anhelo, ahora a ti te toca vivir un amor romantico...

y con esto enlace de nuevo con sebas. te voy a transcribir la parte del informe de sebas en la que hablo muy directamente de ti, antes de conocerte directamente a ti, sino a traves de lo que estaba sucediendo contigo en la vida de sebas. lo que le digo a el en su informe que ahora te transcribo sobre lo que tiene que vivir con su pareja, te lo digo a ti, como ejercicio a realizar y que te recordare en tus deberes. **dos personas deben compartir su vida desde si mismas, primero esta la felicidad de uno mismo con uno mismo y tras ello viene la felicidad compartida. mientras no sanamos completamente esto no se puede dar en su maxima magnitud, y son las crisis las que nos dan las pistas sobre las heridas que todavia quedan por trabajar, pero siempre con el mismo enfoque, ser felices, juntos o separados, ser felices, fieles a uno mismo capaces en uno mismo.** aqui va lo que le escribi a el en su informe

en general, creo que he hecho un repaso de todo lo que hablamos ayer. solo me queda recordarte algo que te apunte y que es muy importante. **necesitas reflexionar sobre el amor que quieres vivir y actuar en consecuencia con lola.** ahora mismo es la mujer que esta en tu vida y no es porque si, sino porque hay una confluencia en los dos, tu le das a ella cosas que necesita y ella te las da a ti. si sois conscientes de esto, todo va a ir desarrollandose bien aunque haya momentos de crisis. como te decia ayer, **en las relaciones no solo hay que dejarse llevar, sino que tiene que haber un cierto compromiso de**

permanecer en ellas a pesar de las tormentas. en ese sentido es como cualquier empresa, no comienzas un negocio pensando que todo va a ir rodado y a la primera que te sale mal lo dejas, no, sino que continuas. en este sentido, la relacion de cualquier indole, pero con mas intensidad en la amorosa, necesita ese compromiso para superar momentos de crisis. acabais de vivir un mes complicado, y aunque el detonante ha sido tus decisiones, en realidad, la que provoco la crisis fue lola con sus reacciones. lola tiene mucho que reflexionar y que cambiar a este respeto. tu ya le has demostrado que apuestas por ella, que la quieres y que estas a gusto con ella. yo se que te enamoraste pero ella te ha decepcionado tanto este mes que te ha desenamorado. podra volverte enamorar, seguro, pero se lo tiene que trabajar mucho, porque tu eres *puerco espin* y ahora estas dolido y con las defensas altas, y no las vas a bajar ya tan facilmente. ahora estas observando, dando una oportunidad, pero observando. antes te dejabas llevar. y es verdad que ella tiene que ponerse las pilas en varios aspectos

- tiene que dejar de desconfiar de ti, tiene que apostar de verdad porque tu eres su compañero y, por tanto, su referente. contigo es con quien **tiene que aclarar todo lo que le suceda, todos sus miedos, todos sus complejos tiene que aprender de ti la transparencia, la apertura**

- **por tanto, como consecuencia, tiene que dejar de airear vuestra relacion con cualquiera.** puede tener una persona de referencia que sea mas templada con la que desahogarse, pero no puede ir hablando de vosotros con todo el pueblo, ni con una docena de personas, ni siquiera con tres, maximo dos, y que sean sensatas y sanas para ella

- **tambien tiene que dejar la superficialidad,** el utilizarte como su trofeo como su objeto, como su niño... en ese sentido, en su conducta debe corregir la inercia de querer arreglarte, o le gustas o no le gustas, no hay mas, tu eres asi, y te expresas como te sientes. por tu lado, tambien es importante que rompas esta inercia de las mujeres que te rodean a mejorarte. tu ya vales mucho como persona, que lo sepan ver, eso es amar. si no lo saben ver, que se vayan. **por otro lado, tiene que dejar de enseñar tu foto, te alardear de como eres con ella... como digo, maximo, puede hacer esto con una o dos personas, que en verdad sean amigas.** todo lo que sea alardear tapa la herida del desvalor en ella y de la necesidad de ponerse a la altura o por encima de otros. si se pone por encima de esos con los que alardea, estos mismos querran que le vaya mal, *que se vuelva por debajo de ellos, que vuelva a donde estaba, a su sitio* y, por tanto, es caldo de cultivo para arpias que le asesoren desde la envidia y desde el rencor y, por tanto, la llevaran a hacer tonterias de cara a ti y a perderte

- **muy importante, tiene que dejar la mentira. la mentira mata cualquier prosperidad en una relacion. es el mayor de los venenos.** estas en una relacion que quieres que se combierta en tu cobijo, en tu casa, en tu lugar de

referencia, en tu destino... quieres a un compañero de vida. donde puede ir aqui la mentira? uno debe ser libre de sentir lo que sienta, de expresarlo y del otro espera ser comprendido y apoyado. si hay una mentira, por pequeña que sea, el otro dejara de poder confiar, tendra que comenzar a ponerse alerta y averiguar si esto es mentira o es verdad, volveremos al desamor porque no estaremos seguros de si nos quieren o nos utilizan. no hay mentiras piadosas. en la relacion de pareja y en todas las relaciones intimas, debe primar la transparencia. para eso estas con el otro, para que te conozca, te comprenda puedas desnudarte y reflexionar, puedas crecer con el/ella. si estas para pasar el rato y para que sea tu trofeo, mejor que no estes, acabareis sufriendo los dos

• **tiene que superar contigo sus complejos. tiene que enfrentarlos. tiene que mantenerse contigo, a tu lado, pase lo que pase.** si viene tu hija, si viene una amiga o un amigo, ella tiene que estar presente. y si se siente nerviosa en esa situacion que agarre tu mano. tu debes ser sensible obviamente a su panico y ayudarla, apoyarla y mostrarle tu respeto y consideracion delante de los demas, pero ella no puede esconderlo, debe sentir lo que sienta, debe sentir su inferioridad, debe sentir que ella no es culta o no es una mujer que haya viajado, o que no es guapa, o lo que sea que ella sienta... porque todo esta en su cabeza, no en la tuya. tu la quieres y la valoras por lo que es, por lo que expresa. a mi me has dicho que es muy inteligente porque te dice cosas profundas y te sorprende, que es divertida y que te encanta su sencillez. tiene que aprender a valorarse. cuando deje de competir con otros, dejara de sentir sus complejos y los superara. si quiere ser mas culta que se de tiempo y lea mas, o te escuche. pero si no lo es, que lo acepte. yo no soy culta. de hecho soy bastante inculta 🙄 estudie historia en tres carreras mas toda mi vida y solo recuerdo generalidades. nunca me ha interesado demasiado, a excepcion del cotexto general. no estoy segura, en este instante, de quien es el presidente de estados unidos, no se ni su nombre y con esto te podria dar mil ejemplos de incultura. y, sin embargo, soy una persona muy valiosa. esto tiene que aprenderlo lola de si misma, al igual que lo estas aprendiendo tu. todos le dedicamos nuestra vida a algo, y ese algo es lo que crece como capacidad en nosotros. ella tiene que enfrentarse a si misma en este tipo de contexto contigo, al fin y al cabo, en su interior, anhela vivir, viajar, exponerse... que lo enfrente como pueda y vaya con ello liberando su herida. poco a poco se ira sintiendo mas cómoda. de otro modo, no podreis seguir juntos porque tu no te vas a amoldar a su vida si ella no se amolda a la tuya

las actitudes que tuvo este mes son terribles, matan cualquier relacion entiendo perfectamente tu decepcion, pero aun asi, te aconsejo que continues en la relacion porque en ella puede crecer el amor y creo que lola tiene la capacidad y la motivacion para cambiar, ya que es importante para ella. tu no estas en su vida porque si, sino porque eres la pieza clave para que ella supere sus cosas y viva la vida que quiere vivir. primero estuviste tu mal y ella te ayudo

ahora toca devolverlo. voy a reflejar estas actitudes que ha tenido contigo para que queden aquí como recuerdo y las podáis retomar y analizar juntos

- **que no te contestara al whatsapp y que además lo contestara su amiga** por ella, durante quince días. con esto te ignoro completamente, como si no fueras nadie en su vida. esta es una forma de humillación. paso de valorarte y quererte a que no fueras nadie. y esto sucedía al mismo tiempo en que ella acababa de disfrutar de las fiestas del pueblo, un momento social increíble de **sanjaume** donde todos confraternizan y se refuerzan como pueblo. fue un momento lúdico que lleno sus vidas cotidianas tan estructuradas y vacías. por tanto, utilizo un momento en el que se sentía fuerte y, por tanto, se fue a su soberbia para poder sobrellevar lo acomplexada que se sentía con respecto a estas personas francesas que venían a verte. todo un puñetero cliché absurdo que ella debe superar. esto no es el amor que busca y se debe dar cuenta de ello. esto la llevara de nuevo a utilizar y ser utilizada, a que un hombre, de pronto, la abandone a pesar de todo el tiempo que pasaron juntos, porque no hubo profundidad, porque no hubo verdadero compañerismo, ni respeto, ni amor, porque solo se busca el beneficio propio

- que apareciera Josep de nuevo en escena como refugio para ella, por lo mismo, para huir de una relación que en su cabeza convirtió en indeseable, no porque tú hicieras algo reprochable, sino por sus complejos y sus miedos a que le tomaras el pelo, a que tú fueras el que la traicionara a ella. así que ella se aplica el lema de que *no hay mejor defensa que un buen ataque. si tú me vas a traicionar, mejor te traiciono yo antes*. es una estúpida medida preventiva desde la soberbia, para quedar por encima de la situación, para no perder pero justo, apostando a perderlo todo, porque todo es mental, todo es producto del terror que tiene a quedar mal delante de los demás, delante de sí misma, de ser una tonta a la que engañan

- toda su reacción con respecto a Isabel, que es más de lo mismo, no recuerdo cada detalle, porque me sucede lo que a ti, con Lola vemos su fondo y sus reacciones como las de una niña herida y con miles de miedos y complejos, no vemos maldad, y nos quedamos más con lo que ella está sufriendo mental y emocionalmente, que con sus actos de niña. pero no es una niña, es una adulta que pretende ser tu pareja, y que te hace daño y te utiliza y no sabe bien lo que quiere, y se vuelve histriónica, y sus emociones suben y bajan... y tú no estás, efectivamente, para una relación así. ella tiene que encontrar su equilibrio y ponerse, ahí sí, a tu nivel. tú te estás trabajando, estás cambiando, estás descubriéndote, estás creciendo... si no se pone las pilas, su candor, su bondad, su capacidad afectiva, no serán suficientes para continuar contigo. y en este sentido te comente ayer que le digas que comience a trabajarse conmigo, porque sé que soy la persona que le puede ayudar en verdad a encontrar ese equilibrio. en realidad, lo intento a través de ti y de estos informes, que no solo los escribo pensando en ti, sino en ella, porque estáis juntos y lo que le pase a ella interfiere en ti. por tu parte, insisto, escribe y

reescribe, a través de lo que vayas descubriendo de tus relaciones y lo que vayas viviendo con ella, lo que desees y sientes vivir en el amor de pareja y no te conformes, no te adaptes a lo que quieran otras. en esto estoy con Isabel, te has vinculado siempre con la primera que te ha dado lo que reconociste como amor, y esto lo tienes que romper tú, y para eso debes amarte incondicionalmente, debes valorarte y comprenderte y tener muy claro que vas a permitir en tu vida y que no, que quieres en realidad vivir y solo viajar en tu vida a través de ese guion, de esa hoja de ruta. sea con Lola, sea con otras dos más, hasta que encuentres a la pareja de tu vida, porque sí, tú tienes que vivir el amor, y sentirte complementado por él, que no completo, porque tú tienes que encontrar tu completud contigo mismo. yo, a Lola, le doy un voto más de confianza, pero como te digo, solo si se pone las pilas y cambia su actitud radicalmente, porque esto ha sido un aviso para ti, y es una pena porque puede convertirse en una mujer estupenda y en una gran compañera de vida para ti

bueno, sé que fui dura, y eso es lo que busqué escribiendo esto y pensando que lo leerías, porque necesitas darte cuenta de cuando tus miedos pueden contigo. yo lo veo, sebas lo ve, pero tú buscas, desde tu mente y tu soberbia, taparlos. lo que te dije ayer, *donde dije digo ahora digo diego para que no se note que me cole* es una estrategia tuya. y no tienes culpa, Lola, porque aprendiste todo esto de otros, pero **tienes la responsabilidad de hacerte dueña de tus reacciones, porque, en otro caso, la que más vas a sufrir eres tú, que es justo lo que quieres evitar, desesperadamente. por eso es tan importante liberar y sanar. por lo que puedes también observar de lo que escribí, los dos, tú y sebas, queréis una relación de amor respeto, afecto y crecimiento, pero los dos estáis tremendamente heridos y habéis sufrido mucho, y los dos sois acomplexados y soberbios, los dos, cada uno en algo distinto, pero los dos, insisto.** y cuando creéis que el otro no os está amando o respetando os vais reactivamente al miedo y a la soberbia que desdeña al otro, que busca razones por las que dejar la relación, a mentirse sobre los sentimientos y a tapar con creencias y juicios lo que en otro momento se dijo sobre lo que se sentía... no le deis mucho crédito a lo que os digáis cuando estéis en crisis, solo dadle atención para trabajar vuestras heridas, porque la mitad será mentira, no lo sentireis en realidad aunque lo digáis, lo estarán diciendo vuestros niños heridos, no los adultos que quisieran enfrentar la situación de otro modo, solo es la estrategia para veros superiores frente al otro que os está lastimando y que aprendisteis de vuestras respectivas familias y circunstancias la soberbia separa, porque busca humillar. la soberbia es necesaria para defenderse, pero separa si no lo haces de forma consciente y en un plano real de amor, para confrontar al otro sin humillarle desde la comprensión, aunque con la fuerza de la altivez, de la seguridad 💡

y, por último, el sexo. no puedo decirte abiertamente lo que le dije a sebas, es algo que teneis que hablar entre los dos, pero como te dije en consulta tú no tienes el problema sino él. él es el que no se excita, y eso no es normal. como te dije, aunque fueras la mujer más fea, que no es el caso, con los ojos cerrados y tocando tu cuerpo y tu el suyo, él debería excitarse si estuviese sano a este respecto. es como si acaricias a alguien y no siente la caricia el problema no es la caricia, es la parte psíquica de la persona que no consigue reaccionar ni detectar la caricia. por tanto, tú no eres la que tiene el problema, solo faltaría más! y no puedes permitir que él crea o te haga ver que tú eres el problema porque no le excitas, ni que te diga que no estás a la altura de Laura... esta es una lección muy importante para sebas y tiene el paralelismo

con lo que vivisteis con el embalse de la senia. **sebas tiene que aprender a vivir desde el sentir desde el presente, no desde la mente. desde la mente hacemos comparaciones, desde el sentir vivimos el momento. cada momento es unico, cada momento tiene su magia.** quizá el embalse de la senia no se pueda comparar con un embalse de los alpes suizos, pero es un lugar hermoso con mucho encanto, con un agua calida en la que uno puede nadar y relajarse, o coger un kayak o una pedaleta y pasar un día hermoso. ya te dije que es uno de mis lugares preferidos y yo he estado en ee.uu. en parajes increíbles como yosemite o en argentina, por ejemplo, en las cascadas de iguazu o en el perito moreno que es un glaciar, o en usuaia que es la ciudad mas austral, o en bariloche que es, seguro, muy similar a suiza. o en ecuador en la selva o en los andes... todo enorme y asombroso... y me encanta la senia, me encanta todo el rio, sus pozas y su embalse y sus montañas... porque cada momento es unico, como te digo y, porque cada lugar tiene su encanto. y eso es lo que tiene que descubrir sebas. con el sexo tiene que hacer lo mismo descubrir la experiencia, no pensar la experiencia. las personas que no pueden excitarse es porque tienen un bloqueo mental, no es fisico. el problema es de el, no de ti. si pudiera conectar con el amor, conectaria con el afecto y entonces vendria el sexo. que deje de alardear y se concencie de ello, para esto tu seras la maestra, no el. fijate si cambio para ti la perspectiva! 😊

como ya sabes yo siempre pongo deberes. se que tienes mucho trabajo, pero espero que puedas ir haciendo lo que te propongo

- **test de dependencia emocional.** este cuestionario va al final de un ejercicio sobre como conectar con una emocio y sentir la circunstancia para liberarla y desprogramarla con el trabajo de creencias. no hace falta que la hagas entera, pero si que hagas el test y sí te recomiendo que leas todo el ejercicio, para que ya te vaya sonando, pero lo practicaremos juntas, para que lo interiorices
- **regresion para conectar con la herida del rechazo.** este recurso es un audio y quiero que lo practiques siempre que tengas un instante, porque te ira llevando a interiorizar y automatizar, en realidad, el trabajo que hay que hacer para conectar con las heridas pasadas y asi sacarlas de la zona inconsciente de nuestro cerebro, la zona oculta, a la zona consciente y de este modo sanar todo nuestro pasado. debes, para ello, estar sola y comoda
- **video de como funciona el cerebro**, la mente y como se forja la personalidad. en el, el biologo bruce lipton, te explica como se une la enfermedad con el mundo emocional. puedes escucharlo mientras planchas! 😊
- **ejercicio sobre lo que desees vivir en el amor de pareja**, lo que pones como condicion para vivir el amor de pareja con sebas. pero hazlo desde lo que quieres sentir. te pongo un ejemplo: *quisiera que el hombre que este a mi lado, al que llame pareja, sea afectuoso conmigo, que me haga sentir que soy importante y valiosa para el, que me haga sentir que estoy en su vida con compromiso de conocernos y darnos la oportunidad de crecer juntos, de limar las asperezas y las heridas que nos obligan a alejarnos. deseo reirme mucho, es un requisito. deseo sentirme amada sexualmente, en concreto deseo sentir una union afectuosa a traves de nuestra sexualidad. deseo que el hombre que este en mi vida sea sincero, incluso aunque lo que me diga me hiera, pero asi sabre que puedo confiar en el y, si me hiere, buscare mi herida y al mismo tiempo lo confrontare... etc. etc*

por ultimo, decirte lo que suelo decir a las personas que comienzan la consulta conmigo 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 no vivir desde todo lo que eres, desde ti. 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 bloqueada o mal emocionalmente, hazmelo saber, es el mejor momento para trabajar. 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 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

16

nos mantenemos en contacto por whatsapp y/o telefono!

maria