

maria garriga dominguez
coach y facilitadora de procesos personales
desarrollo personal

informe de carol respecto a la sesion del 19 de junio de 2023

carol, 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

1

como te dije ayer al concluir nuestra sesion de liberacion emocional y cambio, **uno de los objetivos de este informe es mostrarte recursos que puedes interiorizar y utilizar tu sola para conseguir una sanacion total de tu vida.** el primer objetivo es que consigas dirigir tu vida actual del mejor modo posible para tus deseos y sueños. a este respecto **es fundamental para ti que los proyectos de vida que has emprendido se resuelvan de la mejor manera y en tu caso concreto van de la mano de poder encaminar en un plano de amor, sensibilidad e igualdad, tu relacion con tu marido y socio.** pero el fin ultimo de la sanacion a traves de la liberacion emocional de todos los momentos dolorosos de tu pasado, es en realidad, que puedas vivir plenamente, desde todo tu potencial que es expansivo, es decir, que crece a medida que pasa la vida y sumas experiencia, y que dejes de sufrir la vida para ser su directora y que esta se vuelva apasionante para ti y enriquecedora a traves de tu persona para todos los que te rodean. este objetivo que a primera vista parece muy ambicioso, es no solo el que todos anhelamos, sino cien por cien posible, pero precisa de determinacion, valentia, flexibilidad y constancia cualidades que tu superas con creces. ayer pude apreciar tu fuerza, tu valentia y tu inteligencia, tambien tu flexibilidad y capacidad de aceptacion. tu inteligencia no es solo emocional (el concepto inteligencia emocional es de la psicologia y es asi como lo empleo aqui, aunque no estoy plenamente de acuerdo con este uso) sino racional. como te dije, te veo una mujer muy pragmatica, que renuncia a sus sentimientos por conseguir sus objetivos. **esto te hace una mujer muy eficaz, osada e inteligente y es consecuencia de un aprendizaje de vida duro y dificil, eso no me cabe ninguna duda, o de otro caso no tendrías esa determinacion. aunque, obviamente, tu raiz es de una gran dependencia e infravaloracion,** estas despertando a mi juicio a una velocidad maravillosa. esto, logicamente, es gracias a todo el trabajo previo que has hecho, como me has contado, a traves de la psicologia. no obstante, como tambien te dije ayer, te falta un escalon, y que es sumamente importante para una libertad total de ti misma, y que puedas verte en todo tu verdadero potencial, viviendo radiante, alegre, en confianza y en autoconfianza, y es liberar emocionalmente todos los registros emocionales que quedan en tu cuerpo grabados a tus celulas. a este respecto te voy a dejar anexo a este informe dos recursos: las paginas de un libro que estoy escribiendo y que explican la importancia de las emociones y la liberacion emocional, y un video, que aunque es antiguo, resulta interesante a este efecto

crucial para poder sanar es que cada día seas más sensible contigo, con lo que sientes seas más observadora y *sentidora* de lo que sientes, que consigas llegar a un punto en el que no se te escape ni una sola emoción. como te dije ayer también, la emoción, el sentir, es el vehículo principal de dios para hacernos llegar sus mensajes. es pura lógica ya que dios está en todo, es todo y, por tanto, está en cada uno de nosotros, está en ti y desde ti te habla a través de lo que te hace sentir. si quieres ahondar a este respecto y sinceramente te lo recomiendo encarecidamente, lee el libro *conversaciones con dios* ya que además de que te darás cuenta de que es un libro canalizado íntegramente desde dios, palabra a palabra, te hará reflexionar mucho sobre lo que te enseñaron desde cuando fuiste niña. **a este respecto se fiel a tus sentimientos, especialmente cuando lidies la situación con manuel, pero en general siempre.** el único inconveniente que tiene esta medida es que muchas veces es el temor el que habla como emoción, y dios solo habla desde el amor, desde la alegría, desde la libertad, desde lo potenciador, el temor es lo que tenemos que superar. **por tanto, te pongo otra medida para que te puedas guiar, y es que, siempre que actúes o analices una situación, lo hagas desde el amor-ira más profundo hacia ti, lo que alejandro llama ira primal, y para eso es muy útil que te defiendas y actúes a través de lo que harías si se tratara de tus hijos** el consejo que le darías a ellos, te lo das a ti, la ira que pondrías en defenderlos la pones en ti, el amor que les darías te lo das a ti, la comprensión, la empatía, la sensibilidad que les darías, lo haces hacia ti. tu eres tu prioridad, junto con tus hijos mientras no sean autónomos al cien por cien y que, como madre, debería ser tu objetivo a medida que crezcas en independencia emocional podrás soltarles y les ayudarás mucho más a que se liberen de cualquier tipo de atadura y que, en libertad, puedan estar en cualquier relación. pero obviamente, en libertad, solo aceptamos relaciones potenciadoras, de crecimiento, de igualdad, de amor, de plenitud

ayer comenzamos la sesión hablando de tu falta de energía y malestar, de tus mareos te comente que no es falta de energía sino falta de vitalidad. lo hice porque **tendemos a vernos como máquinas que se estropean por el uso y nada más lejos de la realidad nuestros cuerpos tienen la maravillosa capacidad de autoregeneración, pero para que se produzca debemos tener a nuestro cuerpo en circunstancias de bienestar, de alegría y de felicidad.** no podría ser de otro modo si la vida se trata de recordar que somos dios que volvemos a casa, y que dios es alegría y amor. el cuerpo funciona con neurotransmisores y hormonas, y las hormonas que regeneran son las que están ligadas al bienestar, a la alegría y al amor: serotonina, oxitocina, dopamina, hormona del crecimiento, ... y las que nos desgastan son las que están unidas al estrés, en especial el cortisol. el estrés es una respuesta desde el miedo. **te comento esto porque una de las razones por las que huyes de sentir es justo el malestar corporal que te produce, pero debes entender que es necesario que, por un lado, sientas todo lo que no has querido sentir hasta ahora y, por otro, encamines tu vida como lo estás haciendo, con pensamientos y acciones que te valoran y empoderan.** la vida, cada circunstancia, es un momento para vernos, por eso decimos que es nuestro espejo y las emociones nuestro lenguaje. si te falta vitalidad, es que te falta ganas de vivir, que tus ganas de vivir han descendido, y de ahí la falta de fuerza, de motivación, de alegría, de ahí, el

cansancio, la pereza, el hastio. siempre pongo como ejemplo que te fijes en un día en que estas cansada, de pronto recibes la sorpresa que estabas anhelando y tu cansancio se disipa. imagina que, como ayer, estas cansada, y de pronto alguien al que quieres mucho y hacía mucho tiempo que no veías, te sorprende con una visita, se te va todo el cansancio! de pronto quieres hacer cosas con el/ella! ayer lo viviste conmigo también así que acuerdalo. **y es que es fundamental que nos demos cuenta de qué cosas nos roban vitalidad y las confrontemos y liberemos.** yo no sé exactamente que te hizo perder vitalidad este fin de semana. muy posiblemente fueran varios factores como el arrastrar toda la semana las confrontaciones con Manuel, mas algunas frustraciones que habrás tenido en el trabajo o en el hogar, mas inconscientemente, los resortes que todavía quedan entre tus padres y tu y que se activaron el fin de semana. con respecto a estos resortes deberas comenzar a detectarlos simplemente poniendo atención a través de lo que sientes. **debes estar constantemente al acecho de lo que sientes, de modo que puedas descubrir las variabilidades, y si no es en el mismo instante, si en un instante posterior al detenerte a averiguar y recordar.** los resortes son emociones enquistadas. el inconsciente es el programa del pasado, que principalmente se gestó en los primeros años de vida y en el útero de tu madre. el inconsciente no es consciente no se ve, pero actúa a una velocidad vertiginosa, es como la centrifugadora de la lavadora, frente a una velocidad del consciente que es un ancianito en tacata. por eso al no ser consciente de que se produce un pensamiento, pasa inadvertido, y lo único que podemos ver son nuestras emociones, nuestras reacciones, nuestros sentimientos nuestros malestares, nuestros patrones de comportamiento, nuestra personalidad... por darte un ejemplo para que te sea mas fácil comprender. imagínate, como intuyo, que tu madre fue muy mandona tuya, que te decía a menudo como actuar e incluso que decidir y que este fin de semana, jugando o estando tu con tus niños, ella te dijera algo con respecto a como comportarte, cualquier nimiedad, no importa el grado. eso ya pudo ser una gota mas de hacerte sentir cuesta abajo, cuanto mas de esto u otras cosas que son resortes de tu infancia hubiera, mas empicado y a mas velocidad, y como digo, no importa tanto el grado. el grado se observa conscientemente con facilidad cuando logra hacernos reaccionar de golpe. si en un futuro tu rabia estuviese a flor de piel y tu madre te dijese por ejemplo que te has equivocado en la decisión que has tomado con tus hijos a lo mejor te haría saltar y contestarle con ira. estos ejemplos te los pongo, aunque puedan no ser completamente acertados, para que puedas detectar la dinámica de como el inconsciente se puede ver para superar, desprogramar y sanar

te decía que hay que estar al acecho de todas las circunstancias de nuestro día a día de qué nos hacen sentir, de hecho, este es el verdadero fundamento de nuestra existencia. cada circunstancia se produce para vernos en y a través de ella. de ahí que la emoción y los sentidos sean nuestro mejor *pensamiento*, nuestra mejor guía. esto que te digo tiene una profundidad mayor y que estoy segura podrás captar y comprender si lees el libro de *conversaciones con dios*, y de este modo mas adelante te la incluire en estas reflexiones. cuanto mas nos conocemos mas potencial obtenemos de nosotros mismos y mejor encaramos nuestra vida, volviendola mucho mas asumible y fácil de llevar, pues estamos muchísimo mas preparados para cualquier hecho. **cuando estes**

observando tu día a día, sintiendo lo que te hace sentir, debes utilizarlo con dos finalidades: la primera, resolver lo que te este sucediendo a través de tomar las decisiones mas acordes a lo que estes sintiendo. esto es confrontar. la segunda, utilizar esta circunstancia como espejo de otras circunstancias anteriores. a través de lo que te haga sentir ese momento, te paras a sentir lo mas profundo que puedas, y de forma relajada le pides a tu cabeza que te traiga un momento anterior donde hayas sentido lo mismo o se relacione de alguna manera. en realidad, no hay que decir todo esto simplemente hay que estar con la mente aquietada, centrada solo en lo que sientes, y así de relajada dejar que aparezca ese recuerdo. ese recuerdo, al venir, te esta diciendo que todavia tiene carga emocional, que no esta sanado y, por tanto, que debes seguir sintiendo todos sus matices y emociones para liberarlas y sanar ese recuerdo-acontecimiento-trauma-dolor. al hacerlo así no solo estaras sanando el alma sino tu cuerpo, ya que liberas el cortisol de tus celulas. si se trata de una vivencia o varias con fuerte carga emocional, es probable que tengas lo que llamamos una crisis curativa, y es que de pronto te aparezca un malestar, dolor o enfermedad con mayor intensidad que en epocas anteriores. eso en lugar de ser malo es todo lo contrario, porque es soltar todo esto de tu cuerpo y de tus celulas, incluso de tus genes, de modo que liberas y sanas por completo, como digo, tu vida y tu cuerpo. pero sobre todo te desprogramas y esas emociones dejan de dirigir tus decisiones y tu comportamiento, siendo libre de tomar la mejor decision momento a momento, de forma presente. **cuando hablo de confrontar hablo de actuar desde tu sentimiento. voy a ponerte dos ejemplos.** el primero, imaginate que estas con tus padres (pongo a tus padres por dos razones, la primera es que actualmente no sientes que haya una confrontacion o dificultad con ellos y la segunda es que ellos siempre son el origen de toda nuestra programacion y por tanto la raiz de todo lo que vivimos, y estoy segura, en un cien por cien, que lo que viviste de pequeña y en tu pasado esta intelectualizado, entendido y aceptado e incluso en buena parte comprendido, pero no sanado totalmente, y lo comprobaras a medida que consigas despertar tus emociones). comienzo de nuevo. imaginate que estas con tus padres y tu madre hace el gesto de corregirte o imponer su opinion con algo que estas lidiando con manuel (no tengo que acertar con el ejemplo, así que si no te resuena solo quedate con lo que te quiero explicar a través de el) y tu te comienzas a sentir incomoda con malestar, como si una nube hubiera ensombrecido el cielo soleado. ese es el primer indicio y debes aprender a tirar de el. tras esto, reflexionas y llegas a la conclusion que te ha molestado porque te has sentido invadida y eso demuestra que tu madre no confia en ti, que te trata como una niña, que te anula... lo primero que debes hacer es expresarlo. decirle a tu madre que *no te gusta que se dirija a ti con esa determinacion de que ella tiene una mejor opinion siempre o que ella tiene la verdad absoluta porque bla, bla, bla* (lo que sientas) y si en la conversacion te hace sentir mas, que seria lo logico y aunque esto fuera rabia, que seria lo logico, te dejas llevar de ella y comienzas a conectar con tus heridas no sanadas, y le expones el daño que te produjo su modo de actuar. te aconsejo que no modules tu rabia y mucho menos que la reprimas y que no busques comprender a tu madre mientras la estes confrontando, es mejor que sigas reaccionando desde la victima sin que comprendas asertivamente a tu madre en este reproche, por dos razones, igual de importantes ambas: la primera, conseguiras liberar

en ese mismo instante muchísimo más de lo que liberarias en un taller con Alejandro (imagínate) y segundo, serías el límite, la maestra, la circunstancia para que tu madre aprendiese a través del daño que produjo en ti su conducta y personalidad, dinamizando así el cambio en tu madre. una vez liberado, mejor al día siguiente para darle tiempo a tu madre a sentir sus emociones también, puedes acercarte con empatía y comprensión y terminar de ayudar a sanar la circunstancia, para ti y para tu madre, a sanar vuestra relación, ya desde el amor y el sosiego, hacia todas las personas que intervinieron en tu vida. pero no antes. confrontar, siempre, siempre, es la mejor opción, lo que hay que hacer siempre. te dije que te pondría dos ejemplos. el segundo voy a hacerlo sobre este primero, cambiando un poco el escenario. pensemos que en ese instante están tus hijos delante y se produce esta confrontación en la mesa. **mi consejo es que sigas haciendo exactamente lo que te dije en el primer caso porque Dios no juega a los dados, y cuando pone una circunstancia incluye el escenario completo más favorable para que el resultado sea más potenciador para todos los presentes**, y esto quiere decir que si tus hijos están delante es que están preparados para ver y asumir lo que sucede y aprender de ello. pero podrías valorar no ser tan incisiva con tu madre porque todavía te cuestan las emociones y la confrontación, pero esto haría que no liberases en ese momento tanto, pero sí removieses mucho, y después pudieras liberar sola en casa, esto y mucho más, a través de escribirle a tu madre, por ejemplo. es peor solución, y creo que ya lo puedes ver, porque en este caso solo liberas tu, pero tu madre no puede aprender del daño que te hizo, ni tus hijos pueden comprender lo importante que es confrontar y dejarse guiar de sus sentimientos, ni comprender la historia de su madre la tuya y, por tanto, no tener elementos imprescindibles para entender su propia historia y liberar sus propias heridas

bien, para seguir, voy a meterme ahora en observaciones que hiciste ayer, en analizar lo que salió ayer en la sesión. en general estuvo muy centrada en lo que estás viviendo en la relación con Manuel, ya que es una relación compleja en cuanto que es tu amigo socio y marido. comenzaste diciéndome que, en realidad, desde siempre, toda tu relación ha sido muy tormentosa, que él es una persona complicada, que eres muy aguantadora y que te vas siempre por la parte positiva. como te explique en algún momento, estás programada para esto, **y es curiosa la vida que se produce siempre así que haya una similitud extraordinaria entre nuestras parejas y la relación con nuestros padres, y es otro espejo que debes utilizar para ir más profundo, ya que lo que te hace sentir Manuel, en algún momento lo sentiste con tu madre y/o con tu padre.** piensa de buenas a primeras, que con tus padres tienes una relación de profunda confraternización, pero también de muchísima dependencia emocional y anulación de tu persona, de apoyo pero también traiciones. te lo pongo así para que puedas ir fijándote en las emociones que te haga sentir confrontar a Manuel y con ellas poder ir hacia atrás, ir a tu niña siempre. me encanta que te tengas tan analizada y la capacidad que tienes para seguir en esta línea. en este sentido los talleres te seguirán dando muchas referencias y serán trampolín para tu trabajo en cada día posterior con lo que vivas. que Manuel sea tan complicado obviamente viene de sus vivencias, pero que su personalidad te haya dominado tanto, con la pedaza de mujer que tu eres, es debido a

que la relacion con el, muy pronto sustituyo a la relacion con tu familia, puesto que como me contaste, aparecio en tu vida a los dieciseis años. asi mismo, me hablaste de forma concreta de tres hechos que han alterado de forma intensa tu vida y tu relacion con manuel, los hechos que te han hecho darte cuenta de que ya esta bien de dejarte anular

- que decidiese por su cuenta, sin compartir contigo la decision, que su tio, una persona que iba alterar profundamente vuestra vida, fuera acogido en vuestra casa
- que decidiese, de nuevo por decision propia sin contar contigo, abrir una oficina nueva, lo cual obviamente afecta la estructura familiar, bien porque se asumen nuevos gastos, bien porque es mas trabajo, etc
- que descubrieses a traves de unos whatsapps y con ayuda de unos amigos, la relacion secreta de tonto con una chica de granada, casada, y el tono de esas conversaciones

para que te de luz, tengo que decirte que, en manuel, yo detecto un fuerte comportamiento machista con los siguientes rasgos

- **la toma de decisiones como hombre de la casa y cabeza de familia.** esto es algo que los hombres se arrogaron por la fuerza y el sometimiento. quizas fue util en algun tiempo por el terror que se vivio en epocas preteritas, pero en todo caso siempre se sustento en el papel secundario y menos importante de una mujer normalmente anulada y cosificada para su marido. nosotras arrastramos esta herida. estamos hartas de sentirnos ciudadanas de segunda categoria y que no se nos tenga en cuenta, en posicion de igualdad, en cualquier toma de decisiones. decisiones que, por otro lado, siempre afectan a nuestra vida y, por tanto, nos competen. una pareja sana es una pareja que siempre dialoga y que comparte cualquier decision que le afecta a ambos, y estas son todas las decisiones, porque las circunstancias de un miembro de la pareja irremediabilmente afectan al otro miembro. practicamente no hay decisiones personalisimas cuando se habla de pareja. solo encontramos como excepcion cuando hemos de decidir sobre cosas mas superficiales como la ropa, la comida etc. y aun asi, si me apuras, tendria que excluir al menos la comida. se puede tomar la decision de dividir tareas, si, siempre y cuando quien asume la tarea la asume con total sensibilidad hacia si mismo y no le incomoda asumir esa tarea en otro caso, esta debe ser compartida. de nuevo, el criterio a seguir es ser muy sensible con uno mismo dentro de la relacion y, a traves de ello, ir tomando las decisiones que guien esa relacion, y esto carol, eres tu la que se lo tienes que hacer comprender a traves de confrontar cada cosa y, sobre todo, de ser cada dia mas sensible con todo lo que te haga sentir cualquier circunstancia
- **la soberbia y necesidad de ser muy valioso, el mejor, incluso por encima del amor de su vida, de su esposa y de sus hijos.** los hombres machistas tienen una gran herida de valia. fueron criados en entornos machistas y, por tanto, por un lado sus padres o personas asociadas a esta figura eran como modelos a seguir ya que alardeaban de su fuerza, inteligencia y dotes (el macho) y, por tanto

inspiraban lo que se entendería como dotes y comportamientos valiosos en el hombre, siempre superior a la mujer; y por otro, estos mismos hombres tenían conductas de humillación e infravaloración de sus semejantes, incluidos sus hijos entre esos mismos hombres. Las madres de estos chicos, normalmente ellas igualmente machistas, no solo valoraban estas actitudes en los hombres, sino que adoraban a sus hijos y los mimaban por encima, normalmente, de las hijas de hecho, se producía al mismo tiempo el fenómeno de enamoramiento y amor de las madres hacia sus hijos, al estar en desamor con sus maridos. Con ello hacían como si sus hijos y su marido, aunque en algunas familias fuese de puertas hacia afuera, fueran príncipes o dioses. Así se crea la personalidad machista que yo veo a través del pavo real. Ellos se vuelven el centro, se les exige unas características concretas y, si las tienen, ya son dioses y no se les exige más, está todo hecho y conseguido. La mujer es la adepta y el útil del marido, secundaria y vasalla. Se educa para seguirle, secundarle, potenciarle desde la adulación y el reconocimiento y ser su amante y la cuidadora de su salud y de sus hijos obviamente, el grado de todo esto es lo que diferencia a unos hombres muy machistas y misógenos, de otros que no lo son, pero tienen comportamientos y rasgos machistas. Piensa que el machismo fue lo que imperó, y todavía impera en nuestra sociedad, así que rasgos machistas los tenemos todos, mientras no lo trascendamos, y para esto, las mujeres somos cruciales, nuestra tolerancia tiene que ser cero si queremos una sociedad real de amor e igualdad, y si queremos que nuestros maridos sanen, igual que nosotras, todas sus heridas, y nuestros hijos vivan el amor real, pleno e incondicional pero condicionado a la persona amada y descendientes

- **la mentira, la confusión y la manipulación.** Manuel, como buen hombre machista, busca la cortina de humo y el devolver la pelota a tu campo como estrategia para encubrir lo que se da cuenta es un error por su parte, que compromete su relación y paz familiar, pero que no quiere reconocer debido a su soberbia, a la necesidad de ser infalible. Esta es una actitud casi de manual del machismo, confundir a la esposa, hacerle ver que está equivocada, y si esto no funciona, hacerla sentir amor por él, comprensión, admiración, como el niño mimado que está sufriendo y que, desde ahí, se le debe comprender y consolar o admirar y reconocer. Esto último, es la deriva de los mimos de su madre y del aprendizaje de la manipulación que el niño asumió con su madre, que siempre fue comprensiva ante *su tesoro, su niño, su regalo, su bien...* mientras la pareja que también ha bebido obviamente del machismo, no despierte, y comience a confrontar todo esto, y a que se importe ella más a sí misma que él, el marido no puede cambiar de actitud, porque es un programa aprendido. Él siente inconscientemente que tiene que ser el dios, el rey, el mejor, infalible... y buscará los recursos necesarios para serlo. Esto es inconsciente. En la mayoría de los hombres de hoy no lo hacen conscientemente y, por tanto, más que posiblemente, no se dan cuenta de lo que hacen y de que lo hacen. Sí saben que mienten pero, es tan automático y está tan enraizado, que no se dan cuenta, es normal en ellos, un hábito, al igual que la manipulación. Te dicen que *no seas*

tonta con todo el romanticismo; que no te enfades por una nimiedad; que no era su intencion; que lo hacian pensando en ti; o mil chorradas mas... pero se lo creen porque estan programdos asi. por tanto, a las esposas/parejas solo nos queda despertarles y, para ello, es fundamental nuestro empoderamiento y desapego de la relacion. como estrategia mientras aprendemos a confrontarlos y no somos capaces de vernos solas, sin el, es estar seguras de que el actua tanto desde su inseguridad como nosotras, que el es un niño con heridas como nosotras y que, por tanto, va a temer incluso mas que nosotras una ruptura. en tu caso concreto, manuel, con dos hijos, va a temer perderles, eso lo sabe conscientemente porque me lo dijo, pero lo que no sabe tan conscientemente es que el depende de ti tanto como tu de el. pero a favor de manuel esta que es asi mismo un hombre que puede despertar su ternura y sensibilidad con cierta facilidad, es un hombre capaz de empatizar y con gran capacidad de despertar la afectividad, es un hombre inteligente y con capacidad de observacion y reflexion en otro caso, carol, no seria tu pareja. sois un buen espejo en muchas cosas el uno del otro. y en ese sentido, y puesto que tu no deseas romper la relacion, lo cual a mi tampoco me parece la salida, al ser y haber sido verdaderos compañeros de vida, y sabiendo que juntos os podeis sentir plenos gracias a que ademas de familia y estructura, compartis vocaciones, te aconsejo que hagas como en el ejemplo hipotetico que te puse de tu madre, que le confrontes siempre, desapegada del resultado, asumiendo que podriais llegar incluso a la separacion, sin que te importe decirle que coja su maleta y se vaya porque ya no vas a tolerar una mentira mas, etc. etc. y que al dia siguiente, o al tiempo que consideres, muevas ficha para una reconciliacion, un acercamiento, para empatizar, para tocarle el corazon... tantas veces como sea necesario. no es facil y para esto tienes mi apoyo completo, sea en el momento que sea, porque en esos movimientos tu vas a liberar muchisimo y vas a conectar con la niña desamparada y en desamor y son liberaciones fuertes y profundas que te generaran confusion sobre que estes obrando como debes pero que, con el tiempo, te daras cuenta que son el modo de avanzar para poder cambiarle y conseguir vivir la relacion que deseas y el desea, te aseguro, aunque no lo sepa el todavia

creo que con respecto a manuel no tengo mucho mas que apuntar de lo que salio ayer en sesion. me paso ahora al otro punto relevante para mi. **me contaste que la mejor etapa de tu vida fue la universidad y que las cosas que te hacian sentir bien eran principalmente tu casa, leer un libro, pasear, que te gusta el orden, la soledad, hacer ejercicio... y en la parte mas social, comer fuera. te comente, y lo vuelvo a hacer, que esto denota una soledad y desorden en tu vida infantil muy fuerte.** cual fue exactamente el desorden o caos, pues acabara saliendo, ya que no creo que fuera solo el drama de tu madre, ya que tu madre se fue hacia la religion porque tenia sus heridas y su dificultad para vivir. pero obviamente no es cuestion de elucubrar sino de esperar el momento en que puedas llegar a la informacion, posiblemente, mas importante de tu vida y, por que aprendiste que estar sola era mejor que estar rodeada de ruido y

personas; por que necesitabas tanto orden y porque necesitabas ser perfecta en todos los aspectos. por otro lado, carol, me dijiste que uno de tus temores era estar sin tus hijos, e incluso estar sin tu familia, fallarles, equivocarte, la muerte y sufrir. bueno, que tus apegos esten en tus hijos y familia denota la dependencia emocional. **la dependencia emocional surge cuando la persona no se ve completa, no se ve capaz de vivir a traves de ella misma de forma integra. detras esta la herida de falta de valia y de desamor cuando la tendencia es a la tristeza, siempre esta detras el desamor. la falta de valia tambien se sustenta en el desamor.** al fin y al cabo, el amor es lo que todos anhelamos y es sinonimo de felicidad. dios es amor, esto nos lo han dicho en cualquier religion, y es el ingrediente principal de dios. volver a casa, es volver al amor, estar en casa es estar en amor. el amor sana. el amor es lo que hace que todo sea perfecto. por tanto, el origen de todos nuestros miedos y traumas es que estemos fuera del amor. que nos sintamos en desamor. nuestros padres nos educan (y a ellos sus padres, en un ciclo sin fin) desde condiciones, desde temores y eso,, en un niño se traduce en que solo es querido cuando cumple las expectativas de los padres y, por tanto, se origina un amor condicionado y una dependencia emocional porque transmite que no es un ser completo digno de total confianza y amor. aprende de sus padres no solo que debe temer a la vida y les necesita para sobrevivir, sino que no es completo sin el amor y reconocimiento de ellos. asi se forja la dependencia. y cortar el cordón umbilical, que cuanto antes se haga mejor supone dar total autonomia y fortaleza al hijo, que vea su capacidad para afrontar la vida en confianza y autoconfianza, sin apegos, sin dependencias, sin necesidad de los otros, aunque con predilección de estar con ellos porque aportan felicidad a su vida, la hacen mas potente e interesante, pero sin necesitarlos, porque nos llenamos desde dentro, desde nuestro propio potencial. como madre sabia, esto es lo que debes buscar para tus hijos, pero antes debes pasar por aprenderlo para ti, por eso, a medida que cortes el cordón umbilical con tus padres y con manuel, que es el reflejo de tus padres aprenderas a ayudar a que lo corten tus hijos

tambien es interesante que tu miedo sea a sufrir, tememos lo que ya hemos vivido con intensidad y no hemos sanado. por tanto, en tu vida ha habido mucho sufrimiento, y este sigue en ti, porque en otro caso no saldria en la relacion de miedos que expresaste. la valia tambien esta entre tus heridas, y el miedo a equivocarte denota esta herida, pero obviamente tambien que hubieses permitido que manuel se hiciese fuerte contigo en la toma de decisiones y tu te anulases y dejases tu vida en manos de otros manuel y tus padres y/o familiares

en la sesion tambien me hablaste de tu vida a grandes rasgos y salio el tema de que tu familia se involucrara con los testigos de jehova. esto lo tienes sumamente asumido e intelectualizado y esta bien, ya que en una parte eres muy consciente de lo que viviste y en otra, una buena parte esta sanado, pero recuerda que el inconsciente es mas potente que el consciente, y muchas de tus heridas, inexorablemente seguiran marcadas por esto. no creas que esta todo cerrado, no lo esta. pero ahora voy a fijarme en algo concreto que dijiste, y es que haciendo una relacion de lo que te aportó me confesaste que, en la parte buena, esta experiencia te trajo ser creyente y que es algo que no dudas y que es fundamental para ti, y que en lo malo te trajo el miedo a que te

juzguen y al fracaso. de nuevo estamos en un reflejo de dependencia y de falta de valor así que ya sabes que debes amarte como amarias a tus hijos, darte los consejos que le darías... **para salir de esa ensoñación de no ser perfecta y valiosa y de que dependes de otros para sentirte viva y amada. ya que hablamos de dios, vuelvo a recordarte que leas el libro de *conversaciones con dios***, pero quiero apuntarte que dios, como ser/ente inteligente, no puede dejar de ser amor, porque solo en el amor se vive en plenitud, en alegría, en satisfacción, en deleite... nadie, que sea inteligente, querra vivir fuera de este estado. dios además de ser amor, es el absoluto y, por tanto, es amor en absoluto. ser amor es mucho más de lo que a primera vista pudiera parecer, ya que ser amor es la máxima capacidad de expresión. cuando te amas profundamente quieres sentirte expresarte, vivir. de ahí que dios creara la vida, porque quería justo experimentarse. y lo hizo y lo hace a través de nosotros, por eso podemos afirmar que dios es nosotros aunque nosotros solo seamos una parte de dios. para experimentarse, dios tuvo que crear la relatividad, porque era el único modo de verse y aprehender con la experiencia todo lo que es y sabía que era. y en esta relatividad tuvo que hacer un juego doble, crear el contrario de lo que era, el temor, la oscuridad, el dolor, el sufrimiento... y por otro, el olvido. hizo que nosotros no pudiesemos recordar lo que éramos en esencia para que pudiesemos vivir todo y captar cada mínimo detalle en el recorrido de ir desde lo que no somos a lo que somos, desde el temor y el miedo, la desesperanza y el desamor hacia el amor, la alegría y la plenitud. te hago este resumen con el objeto de darte un nuevo punto de vista de dios y de la vida y que entiendas, aunque ya lo sepas, que dios nunca te dirigiera al sufrimiento, que todo esto que dicen todas las religiones, casi sin excepción, son manipulaciones y proyecciones humanas. hemos interpretado el amor de dios como el amor de los hombres, con la capacidad limitada de una humanidad todavía dormida. así que todo lo que salga del amor y la alegría no es dios, y espero que esto te inspire en tus próximos pasos. dios te ama porque dios eres tú, sería estúpido e ilógico no amarte, no comprenderte, no empoderarte, no sanarte

por último, quiero referirte lo que me contaste de que de niña soñabas con celebrar la navidad y los cumpleaños y que ahora lo haces hacia tus niños. esto es otro verdadero espejo para vernos. quiero transmitirti aquí que **no ningunees, ni menosprecies nada de lo que sientas y que, si quisiste vivir estas experiencias, las vivas como una niña que vivas todo lo que desees vivir hasta que te sacies, que te permitas todo lo que te haga feliz y te reconcilie con tu niña, todo sin excepción, aunque parezca banal y superfluo e incluso bobo... sanar es sanar todo, al cien por cien**, y no se puede quedar nada en el tintero. alejandro te referira, si no lo ha hecho ya, talentos y psicomagias para conectar con tu niña, cosas que tu niña, de algún modo, o tiene el potencial de vivir y/o la remueven porque conectan con sentimientos infantiles y que, normalmente te llevan a sentirte en plenitud y en capacidad, y por tanto a amarte, verte y sanarte

bueno, carol, te voy a adjuntar los recursos que te puse más arriba más otros para trabajar la soledad y la asertividad. con ellos, con los talleres y con los siguientes contactos que tengamos, iras aprendiendo la dinámica de liberación emocional. a este respecto quiero recordarte, una vez más, que **estoy a tu disposición si lo necesitas y que no lo dudes, que no necesitas sufrir más de lo necesario**. es decir, solo necesitas

traer el sufrimiento pasado para trascenderlo y sentir tu sufrimiento actual para confrontar a manuel y despues a tus padres y familia, eso es todo, a partir de ahi cualquier intensidad superior es innecesaria, y para darte luz en los momentos en que te sientas embargada emocionalmente o flaqueando ante confrontarle, estoy aqui 😊

nos mantenemos en contacto por whatsapp y/o telefono!

ah! en cuanto a los honorarios, como te comente, a las personas que estais en consulta y en talleres con alejandro, os cobro cien euros por estas sesiones. mi acompañamiento en caso de que lo preciséis, no te lo cobrare. me los puedes pagar por bizum al telefono con el que te llame 606 675 074 o en la cuenta siguiente: ES19 2080 0431 8730 4000

4065 de abanca. titular maria garbisa dominguez

11

maria