

## Introducción

*Sumérgete en ti y profundiza  
en el infinito océano de tu Ser.*

*Descubre tus más valiosos tesoros  
sumergidos, pero no inaccesibles.*

*El camino hacia el interior  
no siempre está lleno de luz.*

*Hay que ser sincera y valiente  
para descubrir qué nos frena,  
por qué tropezamos en la misma piedra  
por qué encontramos tantas barreras  
por qué no fluye la vida.*

BUSCA TU OCÉANO

### **Por las mujeres de ayer, hoy y mañana**

Cuando el ser humano, sea hombre o mujer, se convierte en víctima, acoge la anulación de sí mismo y el sufrimiento como compañeros inseparables de camino, negándose a la dignidad de ser personas merecedoras del disfrute, el amor, la libertad y la verdadera felicidad.

A lo largo de la vida muchas mujeres experimentan un abanico de vivencias negativas que guían sus pasos por caminos intransitables, oscuros y dolorosos, creando incertidumbres, falsas percepciones, y embotellamientos emocionales y mentales que les impiden ver con nitidez por dónde y hacia dónde fluir.

Mujeres que llevan marcados a fuego en su alma abusos de poder masculino implantados con violencia cultural, física, verbal y sexual desde su más temprana niñez y adolescencia. Esta memoria inconsciente las predispone a repetir posteriormente las mismas experiencias, atrayendo a sus vidas más de lo mismo.

Esta marca, aunque aparentemente esté lejana y en muchos casos borrada de la conciencia, deja una huella en su memoria celular que puede manifestarse inconscientemente más tarde en elecciones de parejas inadecuadas, trabajos mal remunerados, sometimiento a abusos de poder, maltrato psicológico, y a padecer con resignación la violencia física.

Este patrón de comportamiento y la aceptación del maltrato psicológico en el ámbito laboral, familiar o social, va fortaleciendo una conducta de autocastigo, dañando y anulando su voluntad, motivación, alegría y sus ganas de vivir, que las lleva a un laberinto de dudas y desorientación que las arrastra como víctimas hacia un pozo negro, frío y oscuro, del que llegan a creer que no tienen escapatoria.

La «adaptación» continua a este tipo de abusos, físicos, psicológicos y sexuales, se convierte en una forma de vida en la cual se va restando importancia al sufrimiento a base de anular emociones positivas, sentimientos, preferencias, anhelos y bellos recuerdos, creando una gran coraza de falsa protección que no deja entrar al interior del ser gran parte de lo negativo que viene desde el exterior, pero que ahoga y sofoca todo crecimiento y realización personal.

Así, aparentemente, ante los ojos de los demás, todo parece «normal». Mientras, dentro de una mujer que pierde su dignidad y por una situación de maltrato, está ocurriendo una metamorfosis que la va transformando poco a poco, convirtiendo lo que tendría que ser un viaje positivo por la vida en una marcha atrás hacia la paralización y la involución del Ser.

Ocurre como si, en lugar de convertirse la oruga en mariposa y desplegar sus alas para volar a un nuevo mundo, fuera la mariposa la que invirtiera el proceso retrocediendo al estado de frágil oruga, reduciendo su mundo y sus facultades de expansión hasta quedarse arrastrando por los suelos, cada vez más vulnerable a cualquier depredador.

Las mujeres que sufren maltrato por parte de su pareja también soportan consecuencias negativas en su vida social. Normalmente tienen círculos de amistades muy reducidos. Suelen ser discretas, amables y complacientes, «muy buenas personas». Casi siempre desempeñan con gran eficacia muchas de sus actividades laborales y familiares, desarrollando una labor impecable. Sin embargo, detrás de todo esto se oculta su debilidad en la convivencia tóxica con su pareja.

Ellas se crean un cascarón de protección para que no les afecte demasiado esa convivencia nociva y siguen adelante sin buscar alternativas. No suelen hacer denuncias, ni comentan nada sobre su calvario a las personas de su reducido círculo. Se van anulando y conformando, sintiéndose cada vez más solas dentro de una gran multitud.

Si alguien les pregunta por algún signo de violencia que aparece en su cara o por alguna fractura, alegan que se cayeron por la escalera o cualquier otro accidente doméstico.

Este libro está enfocado a despertar y motivar a esa guerrera de justicia y amor que está implícita en cada mujer. El objetivo más urgente e importante ahora mismo es que muchas mujeres se reconozcan, se vean y se sientan tal y como son: con poder, sabiduría, amor y capacidad de transformación y comunicación, a fin de ser capaces de transmitir a sus hijos (futuras mujeres y hombres del mañana) ese legado de seres auténticos, valientes e inteligentes que harán posible el cambio, el verdadero cambio de la Humanidad.

Esta transformación ya no se realizará mediante guerras y barbaries; más bien se tendrá que hacer gracias a la gran

fuerza y sabiduría que está instaurada en los hombres y las mujeres libres, sin miedos, seguros de sí mismos y con grandes conocimientos humanísticos, científicos y políticos que llevan el amor por bandera, en los que la ambición de poder sólo esté enfocada al bienestar general y la justicia verdadera.

Si queremos que algo cambie en nuestra sociedad, en nuestra política, y en nuestro mundo, sólo puede ser desde la igualdad entre géneros, la cultura, la educación, y la disciplina con amor, y por ello las mujeres deben ser libres y auténticas para que estos valores y la ausencia de temor, sean transmitidos a sus hijas e hijos. Un ser humano con miedo no es un ser humano completo, y mucho menos, feliz.

*Por muy pequeño que creas el avance de tu paso,  
éste es muy importante en el caudal creciente  
de la evolución*



La desigualdad actual entre hombre y mujer, generada por un patriarcado milenario en todos los campos de la existencia, vida social, familiar, educación, política, religión, trabajo, etc. ha menguado el verdadero caudal intelectual, artístico, emotivo, espiritual y de poder implícito en las mujeres, minimizando todo su potencial y relegándolas al servicio del hombre, a parir hijos, a realizar trabajos a veces extenuantes dentro y fuera del hogar, convirtiéndolas en una especie de entes, calentitos y humanos, sumisas, resistentes al dolor y al sufrimiento, renunciando de sí mismas, amorosas y muy prácticas, del que se nutren, aprovechan y benefician hijos, maridos y la sociedad en general.

Lo más grave de todo es que esta inconsciencia de espíritu reprimido, enclaustrada en el seno de cada mujer por

miles de años, es el resultado de la trayectoria histórica del sinsentido hasta el día de hoy, ya que el mundo ha sido dividido, guiado, manipulado y creado a imagen y semejanza de sólo una parte de la especie humana: el hombre.

Así, con un total desequilibrio entre géneros, hemos llegado hasta aquí. Un tremendo fallo en la Humanidad, y se continúa fracasando. El motivo de este error social que ha machacado a una gran parte de la especie humana es el aferramiento al poder, el afán de protagonismo, el dominio, la falta de conciencia moral elevada, la fuerza bruta y... el miedo a la mujer.

El género femenino tiene una gran misión como madres y educadoras de los hombres y mujeres del futuro. Todos los miedos que sufrimos a lo largo de nuestra existencia, traumas, creencias y actitudes, son implantados y grabados a fuego desde los primeros indicios de vida en el útero materno (porque ya sabemos que los fetos oyen y sienten las emociones maternas). Posteriormente, hasta los 6-7 años, el ambiente familiar va haciendo posible que los pequeños cerebros de los niños y las niñas se queden marcados con todos los traumas y miedos inducidos por padres y madres para toda su vida. Así es como se forman mujeres sumisas e inseguras y hombres necios y arrogantes convencidos de que el mundo les pertenece sólo por ser más fuertes y agresivos, por ser los machos de la especie, tomando como ejemplo la conducta de los animales.

Esta clase de educación en el escenario familiar se traslada al ámbito social y educativo, donde se repiten los mismos patrones. En los colegios e institutos se manifiesta un alto índice de dominio y malos tratos masculinos a las chicas que lo permiten y lo aceptan. Es increíble que, en la época que vivimos, exista un alto índice de violencia machista, más o menos soterrada, en cualquier entidad, social y educativa; muchas veces camuflada, pero ahí está.

¡Imposible continuar por este camino! Afortunadamente hay movimientos progresistas por parte de las mujeres –y de muchos hombres que se van sumando a esta acción solidariamente–, para la justicia, la libertad, y la recuperación del lugar en un mundo que le pertenece a la mujer por derecho propio.

Aún queda mucho recorrido en este camino imparables ya, en el que la sabiduría y la fuerza femenina van ganando terreno; desgraciadamente, todavía hay en el mundo muchos países en los que por culpa de las tradiciones sociales y religiosas, tardaremos más (me temo que mucho más) en llegar a la igualdad.

Sabemos que esos lugares son todavía muy inaccesibles a la libertad, pero la masa crítica de cada vez más personas emitiendo la misma onda de sanación puede dar lugar a cambios sutiles pero trascendentes. Es como una chispa que puede prender un gran fuego, solo que el viento tiene que ser favorable también.



## I

### **Tus pensamientos, creencias y acciones, crean tu futuro**

*El mundo que hemos creado es producto de nuestros pensamientos. No se puede modificar sin cambiar nuestra forma de pensar*

ALBERT EINSTEIN

Efectivamente no podemos resolver los problemas que hemos creado con nuestras actitudes y creencias, con esos mismos sistemas de pensamiento; no es posible, tenemos que cambiar de perspectiva.

Desde hace más de 7.000 años, la cultura y todas las formas de gobierno son patriarcales. Todas las leyes han estado orientadas exclusivamente desde la perspectiva masculina. Nuestra cultura, la política, nuestro sistema médico, la religión, la educación familiar y reglada, las actividades de todo tipo, sitúan en lugar preferente al hombre. El varón, el más fuerte físicamente, es el ser superior. El dominador decide cómo, cuándo, hasta dónde, cuánto y por qué.

En este caso, ¿qué pasa con la mujer, con la parte femenina? ¿Dónde queda? ¿Qué atributos tiene? ¿Hasta dónde puede actuar? ¿Cómo puede desarrollar unas funciones concretas con toda plenitud si ha estado y está aún vetada? Si en pleno siglo XXI las mujeres todavía cobran un salario 23% menor respecto al masculino haciendo la misma tarea que el hombre (y a veces mejor), ¿dónde estamos?

La conciencia colectiva de la Humanidad está impresa en el ADN de cada ser humano, con lo cual aún existe una forma de tendencia machista muy dañina que llevamos troquelada inconscientemente y que fluye en las ocasiones que

menos esperamos, tanto en la parte masculina, dominadora, como en la parte femenina, de sumisión y disculpa continua que acarrea rabia y resentimiento escondidos, muchas veces solapados por una sonrisa, incapaces de sacar ese fuego tóxico que consume y mata poco a poco a sus poseedoras.

Aunque las niñas de pequeñas sean atrevidas, extrovertidas y libres –generalmente más y antes que los niños–, poco a poco van imitando y copiando el comportamiento de sus madres, a las que ven desenvolverse en un espacio reducido respecto al padre. Entonces dejan de pensar, se vuelven tímidas e inseguras o pierden esa fuerza creativa que les brotaba de forma natural, para convertirse en niñas complacientes, mediadoras y apaciguadoras de conflictos entre los padres. Pierden la confianza en sí mismas e intentan imitar a las preciosas y perfectas modelos que anuncian cualquier cosa en televisión. Al no poder imitarlas ni ser iguales en belleza, comienzan a minusvalorar su cuerpo, a no aceptarlo, pudiendo en muchos casos convertirse en anoréxicas.

El éxito en los niños es, en cambio, estimulado incluso en el fracaso, haciéndoles ver que si han fallado ha sido por motivos externos, y si triunfan, es debido a sus propias capacidades. Así se afianza su autoestima.

Aunque ellas no perciban en principio estas diferencias, lo harán progresivamente, sintiéndose cada vez menos valoradas, a la vez que sufrirán la injusticia del trato por la diferencia de sexo sin comprender por qué.





## **La creación de dependencia en las mujeres**

Muchas mujeres creen inconscientemente que deben ser protegidas, que debe haber alguien que vele por ellas; naturalmente un hombre fuerte y poderoso. Esta creencia, inconscientes de que ellas mismas son las responsables de la familia y por ello están siempre dispuestas a sacrificar su carrera cuando ésta interfiera en el equilibrio de su pareja y de sus hijos; da igual que hayan estudiado en la misma universidad que el hombre y conseguido matrícula de honor, de poco les servirá ante el «deber familiar». Ellas se anularán por voluntad propia. ¿Por amor? ¿Por el servicio a los demás? ¿Por no menguar la autoestima de su pareja?

Muchos hombres no consienten de alguna manera que su pareja femenina consiga más éxito en cualquier campo que ellos; no están acostumbrados y su ego se podría resentir en muchos casos. De hecho muchas mujeres aparentan adrede menor inteligencia o habilidades profesionales y domésticas que sus compañeros, a fin de no acomplejarles o influir en su trayectoria profesional, ya que éstos podrían sentirse disminuidos o acomplejados y no tolerarlo.

Según nos han inculcado, informado y repetido hasta la saciedad, las mujeres nacen con la culpa innata (recordemos la historia de Eva y la serpiente), y por muchos méritos que hagan en su vida, aún no son reconocidas en la misma medida que los hombres haciendo exactamente lo mismo. Afortunadamente ya se van dando casos de mujeres que van escalando puestos de prestigio empresarial, cultural y político a pesar de los impedimentos que el machismo patriarcal ha puesto en su camino durante siglos.

Hay que tener en cuenta que aún vivimos en una sociedad androcéntrica en la que el mundo es contemplado desde un punto de vista masculino. Ponerse a la altura del todopoderoso varón aún es imposible para la mujer en muchos lugares del mundo.

Hoy día muchas mujeres están mediatizadas por los modelos sociales, la publicidad, la moda, las películas, recibiendo una falsa información sobre la estética femenina que la mayoría de las veces está creada precisamente por hombres (modistos, diseñadores, publicistas, productores) que manipulan las imágenes reforzando la baja autoestima corporal de las mujeres normales, difundiendo ese concepto de falsa belleza de mujeres sin curvas, masculinizadas.

La insatisfacción con el propio cuerpo es otra de las muchas causas de la violencia simbólica en este caso contra las mujeres. La identidad de muchas se fundamenta en la belleza, a través de una constante exposición y vulnerabilidad a la aprobación externa. Se impone a las mujeres un modelo de belleza que ejerce la función de control social que antes ejercieron la religión, con el modelo de madre o virgen, o con la imposición de lo doméstico con el modelo de ama de casa. Como decía Naomi Wolf, escritora norteamericana que escribió «El Mito de la Belleza»: una mujer no se puede gustar a sí misma si no puede ser libre, y la sociedad se ha encargado de que las mujeres no nos lleguemos a gustar nunca. Esta forma de control sobre las mujeres es muy poderosa. Es un estado de alerta continua sobre su apariencia externa, con una constante atención y un trabajo continuo que se imponen ellas mismas por no ser «perfectas», inducido por los medios de comunicación y sociales.

La mujer es muy crítica consigo misma, a veces casi despiadada; es como si tuviese un crítico interior dispuesto a devaluar lo femenino, las propias acciones aunque éstas sean impecables. Ya va siendo hora de soltar a este tirano interior para no aceptar el maltratador externo. Hay que colgarse todas las medallas habidas y por haber; ello ayudará a soltar lacras de muchos miles de años instauradas en nuestro Ser.



## **La piel, como manifestación externa del conflicto interno**

El equilibrio de la piel está basado en la salud del organismo.

En una piel bonita y sana intervienen muchos factores: la herencia, la alimentación, el ejercicio regular y una buena respiración y oxigenación al aire libre.

Pero, sobre todo, es el equilibrio nervioso emocional el que juega un papel determinante en la piel, ya que una persona de trayectoria vital inestable, con exceso de pensamientos recurrentes, negatividad emocional, rabia, miedo, pena, y envidia, verá alterarse el equilibrio de su sangre y menguar todo su sistema inmune; así que por muy bien que se nutra o descanse, no podrá tener el equilibrio que la piel necesita para que sus funciones de regeneración sean positivas.

La piel constituye uno de los órganos más importantes del cuerpo; es el más grande y es insustituible. En la piel sentimos el mundo que nos rodea. De la piel no nos podemos salir. En ella están presentes toda una serie de sensaciones, estímulos y respuestas sorprendentemente ligadas a nuestro interior.

Fisiológicamente tiene una acción primaria protectora. Participa en la excreción de productos tóxicos, percibe los estímulos del ambiente y es reguladora de la función térmica y sensorial. Las alteraciones cutáneas, por muy modestas que se presenten, son preciosos chivatos de desequilibrios internos o enfermedades.

La piel también tiene una función germicida. En torno a nosotros viven una gran cantidad de microorganismos patógenos que la atacan continuamente; pero el manto ácido que ésta contiene (con un pH que oscila entre 5,5 y 6,5 aproximadamente) los mantiene a raya, ejerciendo de eficaz barrera de protección.

Toda perturbación de uno de nuestros órganos internos

se proyecta en la piel, y toda afección de una determinada zona de la piel, es transmitida al órgano correspondiente.

De sus múltiples funciones, las más importantes son:

1. Delimitación y protección
2. Contacto
3. Expresión
4. Estímulo sexual
5. Respiración
6. Exudación
7. Termoregulación

Todo lo que ocurre en la piel –mancha, tumefacción, inflamación, granito, absceso–, así como el lugar de su aparición, no es casual sino un indicativo de un proceso de desequilibrio interno. «Todo lo visible es sólo la expresión de lo invisible».

Por otro lado, la nefasta formación e información que las mujeres han recibido sobre la pureza femenina y la virginidad, lleva a muchas a un exceso de higiene corporal. Desde la última uña del pie hasta el más lejano cabello, esta exagerada pulcritud hace muchas veces estragos en la epidermis, ya que el manto ácido de la piel se deteriora disminuyendo las defensas de este precioso y envolvente tejido que nos protege.



## **No digas sí, si estás sintiendo no**

*Estás diciendo que sí, cuando estas sintiendo que no;  
estás diciendo que no, cuando estás sintiendo que sí  
Observa qué pasa dentro, estás dejando de existir  
anulando tu voluntad, ¿has pensado de verdad en ti?*

*Estás diciendo que sí, cuando estas sintiendo que no;  
estas diciendo que no, cuando estas sintiendo que sí  
Observa lo que esa dicotomía ejerce en tu corazón,  
en tus sueños, tu disfrute, en tu auténtico valor*

*Estás diciendo que sí, cuando estas sintiendo que no;  
estás diciendo que no, cuando estás sintiendo que sí  
Observa el maltrato a ti infligido  
por tu ambigua indecisión,  
a lo más sagrado en ti, dividiendo energía pura  
en fragmentos que se extinguen en la  
nada, sin llegar hasta su fin*

*Estás diciendo que sí, cuando estas sintiendo que no;  
estás diciendo que no, cuando estás sintiendo que sí  
Te estás negando a la canción del  
amor que impregna tu cielo,  
menguando tu auténtica e inteligente vibración.  
Observa tu espíritu grande, tus deseos, tu pasión  
Y grita un sí al universo o di simplemente ¡NO!*

¿¿SÍ O NO??

El poder personal, nuestra libertad, no se regala sin más; es lo más valioso que tenemos los seres humanos aunque durante siglos se nos haya educado para ser sumisas y aceptar el dominio masculino.

Se nos ha amaestrado para servir, pero no desde el corazón, sino desde la imposición. A base de hacernos repetir siempre las mismas pautas con toda naturalidad a lo largo de la Historia, hemos llegado a creer que somos eso que han querido los hombres que seamos para ellos: serviciales, ignorantes, sumisas, complacientes, hacendosas, prudentes, amorosas, y por supuesto, siempre compuestas, guapas y simpáticas para cuando llegue el rey de la casa, «aunque estamos reventadas».

Tenemos que ser más que perfectas y no entorpecer, no inmiscuirnos en temas ajenos a nuestras tareas del hogar, es decir, «geishas», pero «todo terreno».

A base de condicionamientos adquiridos por la imposición masculina a lo largo de miles de años, hemos aprendido unas pautas de comportamiento muy ventajosas para los hombres y muy dañinas para nosotras. Estos patrones, inconscientemente implantados en el cerebro de la mujer, hacen que actuemos como ellos quieren de la forma más natural, como si realmente fuésemos así. ¿Dónde están realmente las mujeres? ¿Dónde está su poderío?

Estamos cediendo el poder continuamente. Es como si fuésemos retrasadas en todos los aspectos. Nos han ayudado mucho a ser dependientes, haciéndonos creer que somos bellas, amadas, las reinas de la casa, las santas madres de sus hijos. Estamos cediendo nuestro poder y pidiendo disculpas por haber reivindicado nuestros derechos en alguna ocasión, hasta al funcionario de turno que nos está diciendo que nos hemos equivocado de ventanilla. Primero a los padres, después a los hermanos mayores, después a algunos amigos, incluso a ciertas amigas que se creen superiores, al jefe o a la

jefa, y así nos preparamos para el plato fuerte: «la pareja de convivencia» que, en muchos casos, se torna en «supervivencia». Decimos «sí» con una sonrisa, cuando en el fondo de nuestra razón estamos sintiendo un «no» como un castillo.

Y seguimos cediendo terreno y poder a nuestra pareja, a la sociedad y a las leyes sin sentido, a la tradición, a los usurpadores de la «palabra» de Dios. Lo más fácil es ceder ese poder y después dudar sobre los pasos dados cuando nos damos cuenta de que no recibimos lo que esperábamos y lo que necesitábamos. Para algunas personas ceder poder es evitar responsabilidades, es comodidad, pero luego se duelen porque no obtienen lo que esperaban.

También hay situaciones en la vida en las que un médico nos dice que padecemos una grave enfermedad –y más aún cuando nos dice que es incurable–, trasladándonos una «sentencia» que nos desorienta y nos enferma más aún, ya que estas sentencias parecen firmes y sin escapatoria posible, y tenemos que reponernos, además de la enfermedad, de las palabras de quien creemos infalible.

Pero no debemos, ni en estos casos, ceder nuestro poder. Tenemos que luchar y sobreponernos, pidiendo nuevas opiniones y deseando con todo nuestro Ser curarnos, pensando que la opinión médica no es algo irremediable; existen muchas curaciones inexplicables para la medicina alopática actual, remisiones espontáneas y errores médicos llamados «falsos positivos», así como terapias alternativas. Se han dado casos de personas que han muerto creyendo tener una enfermedad mortal por un diagnóstico facultativo erróneo, y cuando se ha examinado el cadáver, se ha comprobado que ese diagnóstico era equivocado; que la persona no estaba grave, sino que los síntomas eran de una enfermedad leve, curable. Simplemente murieron pensando en que no tenían solución; habían «entregado su poder».

Nadie, absolutamente nadie, está dentro de nosotras

como para sentenciar o diagnosticar un determinado desenlace que a veces nos predispone a materializar una enfermedad que sólo era la manifestación de un desequilibrio energético interior motivado por procesos vitales difíciles que están sucediendo o bien han sucedido anteriormente. Siempre es necesario un segundo y un tercer diagnóstico en una enfermedad grave que amenace nuestra vida, y si la medicina alopática no tiene esperanza para nuestro mal, tenemos el derecho de acudir a otras terapias alternativas. ¡No hay que resignarse!

Lee más sobre lo que piensan los autores respecto al tema de la medicina tradicional aquí:





*Grita, llora, patalea,  
Húndete en el abismo  
De tu alma seca,  
Marchítate poco a poco,  
Adormece tu cerebro,  
Apártate del mundo  
Bullicioso y viajero.*

*¿Tienes sentimientos?  
Qué más da, tíralos,  
No sirven,  
Muérete, muérete ya,  
En el ocaso de la vida  
Sólo existirá Satán,  
Y ni tu fiel compañero  
Te ayudará a despertar,  
Muérete, muérete ya.*

#### DESESPERACIÓN

Muchas mujeres, y también hombres llegan a un momento de oscuridad y depresión donde no encuentran la razón por la cual seguir luchando.

Nada tiene sentido según el prisma de ese tiempo de dolor. La desesperación ciega la mente y el raciocinio, cerrando el corazón y apagando el alma. Muchas mujeres aún se preguntan por qué llegan a entrar en ese laberinto de angustia, miedo y negatividad. Es como si alguien manejara los hilos de su existencia. ¿Por qué tenemos que dar tumbos de un lado al otro, encontrando sólo muros infranqueables a nuestro alrededor? Porque ignoramos que existen unas riendas que podemos asir para dominar nuestro caballo, para que acelere pero no se desboque.

Es la gran rueda de la vida, que a veces se para en un

determinado bache y parece que ya no volverá a girar sobre sí misma. Son momentos en los cuales la existencia nos muestra una cara en la que reconocemos muchos parajes, internos, negativos, que no éramos conscientes que habitaban en nosotras.

Cuando se ha llegado hasta este extremo y se toca fondo, es justo el momento de comenzar a vencer ese punto de fricción, de crisis total, donde nos sentimos desprotegidas en todos los aspectos: familiar, social, laboral, anímico. Es una verdadera y profunda crisis. Pero nuestra aparente vulnerabilidad es idónea para comenzar un nuevo camino, rompiendo en pedazos con el pasado, pero a la vez, reconociendo y valorando todos los pasos que hemos dado hasta desembocar en ese estado de caos, desde el cual sólo tenemos dos opciones: salir de él mediante una verdadera catarsis, o pasar a «mejor vida».

Éste es el momento en el que podemos pedir ayuda al universo entero, a nuestro Ser superior, a nuestros guías y a personas en las cuales podamos depositar nuestra confianza. Con un poco de ayuda se puede comenzar de nuevo. No es fácil; hay que ser valiente y sobre todo confiar en nosotras mismas. Esta actitud abrirá puertas y vías de acceso directo hacia la resolución de nuestro conflicto, recibiremos luz, y nuevas formas de enfoque vital.

Se trata de conseguir y trabajar una forma distinta de pensar, sentir, hacer, hablar y comunicarnos con los otros desde el corazón, y queriéndonos cada día un poquito más. Comienza la ruta hacia adelante con un enfoque diferente, donde la vida, a través de nuestra dura experiencia, nos regala el aprendizaje de la «resiliencia».

La resiliencia en psicología, es la capacidad de transformar una experiencia negativa en un aprendizaje que hará posible la superación de otras vivencias inesperadas sacando el máximo provecho de todas ellas, curtiendo y reforzando

nuestra autoestima, confianza, libertad de acción y de palabra, fortaleciendo nuestro espíritu creativo en la gestión de conflictos y haciéndonos cada vez más animosas y seguras ante cualquier imprevisto o evento. Sobre todo nos enseña a reconocer nuestra verdadera capacidad interior de superación, valorando la vida que se nos regala cada día. Es decir, la resiliencia nos conecta con nuestro verdadero poder.



Existen personas que dicen «no» a todo; seguro que conoces a alguien así. Siempre empiezan por un «no» incluso antes de que termines de exponer tu petición. Esas personas se sienten superiores y poderosas; su ego aumenta enormemente cada vez que dicen «no» y se solazan cuando ante su negativa nosotros insistimos exponiendo nuestras necesidades y urgencias. Su máximo placer es vernos suplicar.

Por el contrario, existen muchas personas que siempre dicen «sí»; son incapaces de negar cualquier cosa con tal de agradar, de sentirse «buenas personas», de que hablen bien de ellas. Les produce horror que las tengan por antipáticas y soberbias, y por lo tanto dicen «sí» cuando muchas veces querrían decir «no», y si alguna vez dicen «no» luego se sienten culpables y angustiadas pensando en «qué dirán de ellas». Lo que no saben es que cada vez que contrarían su sentir, su Ser, el dictado de su corazón, su organismo se deteriora pudiendo llegar incluso a caer enfermas.

El sentido de culpabilidad es el más nocivo de todos los sentidos para frenar y camuflar nuestro verdadero sentir, nuestra libertad y, por tanto, nuestra salud y felicidad.

Al pasado se le dice adiós. Sólo tenemos que aprovechar la experiencia para no errar de nuevo. El miedo a quedar mal,

al qué pensarán de mí o, a que no soy demasiado buena/o o estoy siendo egoísta, son sentimientos tóxicos para nuestra paz interior; pensar así es un error total.

Muchas veces creemos que debemos decir que «sí», incluso perjudicándonos. Obrar de esta manera, insistimos, es un paso equivocado, ya que nuestra alma o Ser superior, o nuestra sabiduría innata se rebelará con avisos físicos que debemos escuchar. Hay muchas maneras de decir «no» sin ofender a nadie. Con firmeza y serenidad, queriéndonos mucho y haciendo comprender a la otra parte nuestra actitud, y si aun así, el otro no lo comprende, es su problema, no el nuestro, no podemos hacer más. No te cuelgues de su posible opinión sobre ti.

