





## ❖ GUÍA SESIÓN DE CLARIDAD DEL PROGRAMA EL VICIO DEL AMOR.

*Todo tiene una brecha. A través de ella entra la luz.*

Rumi

Mi proceso personal y mi trabajo profesional van juntos de la mano: es un regalo y muchas veces una trampa. Lo que no he logrado para mí mismo, no lo puedo entregar.

Mi propia dificultad para la pareja me ha enviado a los lugares más recónditos de mi vida. De un modo dramático y también luminoso. Uno enseña lo que quiere aprender.

Este programa es una síntesis no sólo de mi propia comprensión, sino de mi experiencia de sanación más profunda. Como verás mi visión de la vida y las relaciones crece sobre 3 fundamentos: *la visión sistémica, el paradigma de la polaridad y el conocimiento silencioso del viaje evolutivo de la conciencia.*

Esta visión la describo en estas 8 dificultades que todos todos los hombres y las mujeres las tenemos, porque las debemos tener. No es un castigo, es un modo de bautizar la conciencia humana, para impregnarla del fuego del crecimiento y la transformación.

Aquí te las describo resumidamente para que las puedas reconocer y meditar, para observar cómo se han desarrollado especialmente en tu vida. Date un tiempo antes de la sesión para encontrar algunos cabos sueltos, algunos patrones, y venir con tus preguntas más honestas, con el anhelo de encontrar respuestas, o preguntas más amplias dentro de tus preguntas.

En realidad no es tanto que no podamos encontrar pareja, sino que no estamos disponibles emocionalmente para la pareja. Y buscamos personas que no están tampoco disponibles y que no pueden mantener el compromiso del proyecto común. Y así confirmamos que no merecemos ser amados

Sólo la idea de querer encontrar pareja, ya pone el foco dónde no debe estar. Lo indispensable para nuestra plenitud y realización no es encontrar pareja, sino convertirnos en una buena pareja!

*¡Nosotros debemos ser la pareja que quisiéramos encontrar!*

- Te muestro aquí los 8 motivos genéricos que dificultan estar disponible para la relación de pareja. Haz por revisarlos y escribir en tu diario o una libreta, una reflexión breve de cada punto. Y deja al final escrito algunas preguntas para hacer en la sesión.

- 1. No haberse separado de los padres**
- 2. Lealtades familiares.**
- 3. Heridas de la infancia.**
- 4. Experiencia traumática.**

5. **Estar atado emocionalmente a una relación del pasado.**
6. **Duelos inacabados**
7. **Falta de polaridad masculino - femenino.**
8. **Asuntos no resueltos de vidas pasadas.**

## 1. **No haberse separado de los padres**

Haber cuidado a nuestros padres de pequeños, nos ha impedido vivir la relación como hijos, y encargarnos de ellos como si fuéramos sus padres. A esto lo llamamos "ser un hijo parentalizado".

Esto conlleva muchas más dificultades de lo que podemos reconocer a primera vista:

1. *Incapacidad para autorregularse emocionalmente en situaciones de stress*
  2. *Dificultades para lograr autonomía emocional (no dependencia de personas o sustancias)*
  3. *Buscar la aprobación de los demás constantemente*
  4. *Depender de nuestra pareja y nuestros hijos para sentirnos reconocidos, útiles y valiosos*
  5. *No poder decir(nos) la verdad de lo que queremos y necesitamos.*
  6. *No mostrarnos ante los demás de forma auténtica por miedo al rechazo y a la crítica*
  7. *Miedo a que nuestros padres se preocupen demasiado si les expresamos nuestro dolor o dificultades por nuestra vida personal o la infancia*
  8. *Querer ayudar más de lo que podemos, o los demás necesitan, al encargarnos de los sentimientos necesidades y dificultades de los demás y así no tener que ocuparnos de las nuestras*
  9. *Obsesionarnos con el trabajo o la pareja para encontrar un lugar seguro que sustituya a los padres que no tuvimos*
  10. *No saber liberarse de las lealtades familiares.*
- Mantenerse aferrados a las exigencias de los padres, que mantienen esquemas inflexibles en la relación familiar y en nuestras decisiones como adultos.*
11. *Dudas permanentes para saber qué queremos para nuestra vida y a qué dedicarnos.*
  12. *Quedarse en relaciones donde somos infelices y no saber cómo transformarlas o cómo irnos.*
  13. *Mantener cierta disociación de nuestro cuerpo y mente. No poder estar conectado con nuestro niño@ y sus necesidades y sentimientos*
  14. *Parentalizar también a nuestros hijos (que se conviertan en nuestros cuidadores y confesores)*

## 2. **Lealtades familiares.**

Las lealtades familiares son patrones de relación inconscientes, que nos permiten sentir que somos parte de un sistema familiar, social, profesional... Son sentimientos muy intensos y creencias fuertemente arraigadas que tienen el objetivo de que tengamos el sentimiento que pertenecemos a nuestra familia.

Y por más que nos opongamos a ciertas actitudes o comportamientos que actuemos, las lealtades invisibles nos identifican profundamente con nuestra familia, con el objetivo de

ser parte de una identidad colectiva, para poder sobrevivir y mantener un sentido de unidad.

A veces uno no siente el impulso y la alegría para vivir, y ocultamente fracasa o no se permite la felicidad o el éxito en alguna área de su vida, por la identificación inconsciente con alguien que murió o sufrió grandes pérdidas en su familia. Estas implicaciones emocionales suceden de un modo transgeneracional y muchas veces no son visibles ni fáciles de reconocer.

Otras veces nuestra falta de vitalidad y fuerza tiene que ver con no haber resuelto algunos duelos de alguien que amamos, de abortos de hijos que no se ha honrado y no se hecho consciente el dolor que implicó.

Otras veces nos sentimos más atraídos hacia la muerte para que otro viva. Para sacrificarnos por alguien que murió. Esto por supuesto, es un pensamiento mágico de nuestro niño interior. Como si pudiéramos intercambiar nuestra vida por la de nuestra madre enferma, o por la de un hijo que ha sufrido una accidente o se ha suicidado.

Parte de nuestras lealtades familiares se expresan a través de nuestros valores y creencias. Por mucho que queramos cambiar las creencias religiosas o espirituales, por mucho que ahora queramos ser una persona rica o emprendedora, o relacionarnos con otro tipo de persona más adecuada a unos nuevos valores que he adoptado, de fondo chocan con mi sentido de lealtad y pertenencia a mi sistema familiar. Esto puede ser muy evidente cuando las culturas y creencias son muy diferentes, pero no es tan obvio cuando las familias forman parte de la misma sociedad.

Cuando nos unimos a una pareja, no se trata solo de un hombre y una mujer. Se unen los sistemas de dos familias. Cada una con su propio linaje de hombres y mujeres, con su historia, con destinos dolorosos que se contraponen, con diferentes fortalezas y debilidades, con diversidad de normas y valores.

Es frecuente que alguien nos pueda parecer una buena pareja, pero en el momento que lo descubrimos como padre o madre, no lo podemos tolerar. La sanación aquí siempre tiene que ver con aceptar que aunque no pueda ser nuestra pareja, lo podemos reconocer como un buen padre o una buena madre.

Ninguna pareja funciona si no comparte los mismos valores. Porque valores y propósito van unidos.

### **3. Heridas de la infancia.**

Abrazar las heridas de la infancia implica abrazar a nuestros padres y a los niños que fuimos. Nos suele parecer más fácil hacer lo uno o lo otro, como si una experiencia fuera independiente

de la otra, pero lo cierto es que es imposible sentirse merecedor del amor y no reconciliarnos con nuestros padres. Es imposible mantener un resentimiento con nuestros padres y sentir el amor por el niño que fuimos. A través de nuestros padres aprendimos a relacionarnos con nuestro niño.

Nuestras heridas de la infancia se trasladan a nuestra pareja, mientras no hayamos podido resolver las expresiones de sufrimiento que se manifiestan de 2 modos, lo cual describe nuestra forma de vincularnos y expresarnos emocionalmente:

#### **4. Experiencias traumáticas.**

La mayoría de las veces recordamos las experiencias traumáticas. Pero muchas veces si se dieron sobre todo en la infancia, nuestro sistema nervioso y los mecanismos de defensa que se desarrollan para protegernos del dolor, para poder sobrevivir emocionalmente a una situación, bloquea los recuerdos aunque gran parte del dolor quede en nuestra memoria celular.

Ante ciertas situaciones, nuestro cuerpo se detona el trauma y reacciona ante una experiencia que parece no estar asociada a algo que nos pasó. La vulnerabilidad que implica adentrarse en la pareja, es la relación que más reactiva nuestros traumas, bien sean de una experiencia anterior o de los traumas de la infancia.

#### **5. Estar atado emocionalmente a una relación del pasado.**

También puede ser el vínculo con una pareja anterior la que dificulta la nueva relación, sobre todo si uno se siente culpable o la no se pudo elaborar el duelo de la separación.

Por último, es muy común encontrar parejas que pretenden unirse en contra de sus relaciones anteriores. Generan una alianza emocional muy intensa, pero sólo lo logran criticando, juzgando y rechazando a sus parejas pasadas.

Pero en esa falta de respeto por sus relaciones, por más dolorosas que hayan sido, no hay crecimiento, ni forma de amar a la pareja actual. Porque su corazón ni su cuerpo están disponibles para lo que se vive en el presente.

Estas personas no han podido cumplir un duelo, ponerse en paz con su propia vida, reconciliarse consigo mismos. Siguen atados a la pareja que rechazan ¡Cada relación se debe gracias a la anterior!

Quién rechaza su pasado se niegan a sí mismo, y queda inevitablemente atado a lo que no puede amar.

#### **6. Duelos inacabados.**

Las relaciones o experiencias que no hemos podido reconciliar en nuestro corazón permanecen abiertas, utilizando mucha energía psíquica y física. Además de impedir que nos abramos a

nuestras relaciones y proyectos. Es algo que intuitivamente todos sabemos, no haber cerrado una relación anterior no nos permite estar disponibles para nuestra propia vida y para una relación que no pretenda repetir el dolor, inconsciente o no, de las relaciones pasadas.

A veces, el duelo no es tanto de una pareja anterior, sino de uno de los padres, de un hijo, de una etapa vital anterior, de un proyecto. Y tiene las mismas consecuencias y efectos.

#### **7. Falta de polaridad masculino - femenino: El deseo.**

El deseo nos lleva al otro a través de *la sexualidad y el impulso de crecer*, en primer lugar (el deseo de la pareja), junto con *la ternura, el cuidado y la seguridad* en segundo lugar (el amor a la pareja), y *la compañía elegida y la realización del proyecto común*, en tercer lugar (el sentido de trascendencia de la pareja).

Por eso una relación debe incluir la pregunta sobre cuánto bienestar seré capaz de tolerar. Porque para la realización de la pareja, todos estos aspectos nos enfrentan a nuestra vulnerabilidad y a superar nuestras limitaciones. A sanar nuestras heridas.

Una relación debe incluir la pregunta cuánta plenitud seré capaz de sostener. Y por lo tanto también cuánto dolor estoy dispuesto a asumir a través de la relación.

Para muchos quizá resulte incomprensible la idea de tolerar el bienestar pero mi experiencia como terapeuta me ha enseñado que muchas personas empiezan a boicotear sus relaciones amorosas “justo cuando todo va bien”. O cuando superar una dificultad o comprometerse en alguna área de la pareja, va a implicar mayor gozo o logro en la relación.

Ninguna persona tolera inicialmente una experiencia de plenitud y gozo mayor del que conoció en su vida familiar.

El reto consiste en permitirlo y transformar las lealtades a nuestros padres, en regalos de placer y plenitud para nuestra familia de origen. Para el proyecto vital o la familia que queremos crear.

En realidad no es tanto que no podamos encontrar pareja, sino que no estamos disponibles emocionalmente para la pareja. Y buscamos personas que no están tampoco disponibles y que no pueden mantener el compromiso del proyecto común. Así confirmamos que no merecemos ser amados.

#### **8. Asuntos no resueltos de vidas pasadas.**

Aunque este tema pueda ser controvertido, y se escapa de la psicología sistémica y otros enfoques clínicos, mi experiencia en el trabajo grupal, me ha mostrado (contra incluso mis prejuicios y evitar incluirlos deliberadamente en mi trabajo terapéutico), he podido observar no sólo que hay causas entrelazadas de nuestras dificultades y sufrimiento con

aspectos transgeneracionales, sino que muchas veces están ligados a experiencias de otras vidas. Cómo se da esto, y cuál es el sentido y significado se escapa a mi razón, aunque obviamente quiera darle mis propias explicaciones.

Muchas de nuestras formas de relacionarnos entre hombres y mujeres, guarda una memoria que actúa como si formara parte de nuestra percepción y reactividad, con la misma fuerza que si hubiera pasado unos años atrás. Es algo tremendamente impactante, ver cómo se resuelven y cómo se da una sanación profunda del dolor causado y vivido en experiencias que no se pueden explicar cómo de nuestra vida actual.

## ● **ALGUNAS INDICACIONES PARA LAS SESIONES GRUPALES**

*Y si finalmente este programa de transformación y acompañamiento es para ti, te dejo algunas recomendaciones para que las sesiones en este círculo de seguridad y sanación que vamos a crear, te sirvan y puedas aportar tu parte, del mejor modo.*

La terapia en grupo permite utilizar la disponibilidad emocional y la presencia del grupo, de modo que la resonancia de cada persona que participa, facilita nuestra sanación y las de nuestras relaciones.

El grupo hace de reflejo constante sobre aquellos temas que están ocultos o negados por nuestro dolor o por la dificultad de abordar recuerdos y experiencias difíciles.

Para poder realizar estas sesiones grupales es necesario seguir ciertas indicaciones, y así no interrumpir el proceso sanador de cada un@ de l@s integrantes:

1. **Mantente centrad@ en tu propio proceso.** No intentes ayudar a los demás con opiniones o consejos
2. **Tu disponibilidad emocional y presencia es todo lo que se requiere de ti.** La sanación ocurre cuando dejamos de tener respuestas de ideas prefijadas.
3. **Regula tu empatía:** Es necesario que estés disponible para la sanación que ocurra en cada persona y en el grupo, aunque es muy fácil perderse en sentimentalismos y la intensidad emocional. La disponibilidad emocional no es una empatía excesiva que te deja agotad@ y te pierdes de vista a ti mism@
4. **En el grupo todos somos sanadores.** Sin embargo, no es necesario que todos hagamos de terapeuta. Esto es un buen aprendizaje para tomar nuestro lugar y nuestra función dentro de la pareja y la familia, donde muchas veces queremos *terapeutizar* nuestras relaciones con nuestras ideas de lo que deben hacer los demás
5. **Permitimos que cada un@ utilice su espacio para hablar,** pero seremos respetuosos con el tiempo para no ocupar más del necesario. Una buena referencia puede ser máximo 5 minutos por cada petición o experiencia compartida

6. **Participar en el proceso de sanación que ofrece el grupo, no implica que debamos hablar obligatoriamente** o que tengamos que exponer nuestras dificultades. Respetaremos nuestros ritmos y necesidades. Muchas veces nuestras propias peticiones o necesidades se resuelven a través del proceso de otra persona. Entonces quizá sólo sea necesario expresar la Gratitude o compartir nuestra experiencia de un modo muy breve
7. **Las sesiones de terapia grupal tienen un hilo conductor** que compartiré al principio, sin embargo permitiré que la sesión dirija el proceso según la necesidad de cada un@
8. **No es necesario que estés de acuerdo conmigo o con los demás para que ocurra la sanación.** Aunque pueden darse espacios filosóficos, el objetivo de las sesiones no es formativo. Aprenderemos juntos porque lo importante no son las ideas sino la experiencia
9. **Después de la sesión date un tiempo para ti mism@.** Permite la integración de las experiencias sanadoras al darles un espacio de silencio y meditación
10. **Es indispensable un compromiso firme de confidencialidad.** No hablaremos de las experiencias de los demás, no pronunciaremos ningún nombre de las personas que participen de las sesiones grupales.

Sólo y únicamente podemos hablar de nuestra experiencia. De hecho lo más respetuoso y sanador es olvidar los detalles y la información sobre lo que ocurre en cada sesión de terapia. Para que la experiencia que es relevante para nuestro corazón sea lo único significativo para nosotros.

## ● **COMPROMISO DE TRANSFORMACIÓN**

Para estos 9 meses de proceso te voy a pedir cierto compromiso contig@ mism@.

Este compromiso está dividido en 3 aspectos: **purificación, conciencia y relación.** En cada uno encontrarás una propuesta para tu transformación. Que explicaré durante las sesiones grupales.

En las **sesiones grupales** podrás compartir tu vivencia. Abriremos un espacio media hora antes para que podamos encontrar un lugar seguro donde podamos pedir algún tipo de ayuda específica, aclarar dudas y recibir acompañamiento.

Es necesario que para este tiempo, tengas un **diario** en que escribas cada día lo que vas percibiendo sobre ti y tus relaciones.

*¡Entrégate a esta aventura de transformar tu conciencia para vivir. la mayor plenitud que seas capaz!*

Estoy aquí para servirte.  
Un abrazo  
Jonàs