

Apuesto a Ti SANANDO LAS HERIDAS PRIMARIAS: LA HERIDA DE PAPÁ



**¡Cuando sanas a TU niñ@ interno –
AMAS, LIBERAS Y ELEVAS a TU Adult@!!**



Bienvenid@ a esta MasterClass transformadora y donde aprenderás las razones más importantes por las que es IMPORTANTÍSIMO sanar las heridas primarias y como esto llevara tu vida y tu experiencia diaria a OTRO NIVEL!

Las heridas primarias son aquellas que sufrimos en la niñez – en la casa de nuestros padres o donde fuimos criados. Aquí nos vamos a enfocar en la herida de Papá. ¿Qué cosas causan la herida de papá?

El haber sido abandonad@ por papá y esto incluye:

- **Muerte de papá – el niñ@ interpreta la muerte como un abandono.**
- **El divorcio de los padres y por ende el ver a papá mucho menos frecuentemente.**
- **El abandono físico y emocional de papá.**
- **Las criticas y falta de aprobación de papá.**
- **El abuso verbal, físico o emocional de papá.**
- **La intermitencia de papá – un día era cariñoso y al otro día no quería que te le pegaras.**
- **Presenciar a papá siendo violento o abusador con mamá.**
- **Tener un padre financieramente irresponsable y, por lo tanto, te obliga a ti a convertirte en un “niño-adulto” y responsable de tus hermanos y hermanas e incluso de mamá.**
- **Ser el o la “mejor amig@ de Papá” y estar al tanto de TODO lo de la vida de papá (problemas, incluso con mamá, deudas, perdida de trabajo, etc.) cuando aún eres un niñ@.**



¿Por qué es importante sanar nuestro niñ@ herid@? Porque ese niñ@ está lleno de dependencia emocional, inseguridades, heridas que van sangrando cada día, un vacío interno que nadie lo puede llenar, miedos infundados e incontrolables, adicciones – no solo a sustancias - sino también a relaciones disfuncionales, alcohol, pornografía, infidelidad, promiscuidad, gastar el dinero de manera irresponsable, una necesidad enfermiza de controlarlo todo a su alrededor y por última, vergüenza patológica.

¿Quién es Papá y cuál es su relación con la ABUNDANCIA ECONÓMICA?

Papá, representa la masculinidad, y ¿qué es sinónimo de MASCULINIDAD?: Proveer, crear, lograr, alcanzar, mantener económicamente, éxito en los negocios, abrirse puertas, etc. ¡Cuando sanas con Papá tu vida financiera toma un rumbo muy distinto!!

¿Qué representa Papá en la vida de una niña y cuál es la consecuencia PRINCIPAL de sufrir la herida de Papá?

¡Papá fue TU primer AMOR! Papá es la representación del hombre, de tu futura pareja, de la protección, el honor de la palabra. Si papá fallo en su rol o te abandono, eso provoca que tengas problemas en tus relaciones de pareja en la edad adulta. ¡La mujer que NO tuvo la presencia, el apoyo emocional, la protección de Papá – SE CONVIERTE EN UNA MENDIGA DEL AMOR!!

¿Qué representa Papá en la vida de un niñ@ y cuál es la consecuencia PRINCIPAL de sufrir la herida de Papá?

¡Papá fue TU ejemplo de MASCULINIDAD, DE PROTECCIÓN Y FUE UN VEHÍCULO DE AMOR Y APOYO! El rol de papá fue enseñarte a ser un hombre, un miembro responsable de la sociedad y un compañero de vida para una mujer.



El hombre que NO tuvo la presencia de Papá, que no tuvo un ejemplo a seguir – será un hombre regido por: La inmadurez, la falta de paciencia en las relaciones de pareja, irresponsabilidad financiera, e incluso puedes repetir los patrones de conducta que viste en papá, tales como: abandonar a tus compañeras e hijos, maltratar tu compañera física, verbal o emocionalmente, criticar a tus hijos, endeudarte y poner en riesgo la seguridad económica de la familia, etc.

El Trauma

Hoy en día sabemos que el trauma se puede manifestar de muchas formas en nuestro cuerpo: ansiedad, inhabilidad para dormir, depresión, miedos, fobias, congelarnos cuando necesitamos hacer o decir algo, salir corriendo o ponernos histéricos cuando algo pasa a nuestro alrededor, trastorno de estrés postraumático, adicciones al alcohol, sexo, juegos de azar, cocaína, heroína, pornografía, infidelidad, promiscuidad, etc.

¿Qué es el TRAUMA? Según el experto Doctor Gabor Maté, trauma no es lo que nos pasa a nosotros. Lo que nos pasa puede ser traumático.

¿Por qué el trauma NO es lo que nos pasa? Porque otras personas pueden sufrir lo mismo que tú y NO sentirse traumatizados. Trauma es cuando NOS desconectamos de nuestro ser. ¡Cuando es tan DOLOROSO ser YO que prefiero NO serlo e inconscientemente decido VIVIR FUERA DE MI SER!! NO aprendo a lidiar con mis emociones.



El Trauma, que viene de la niñez, viene por dos situaciones fundamentales, según el Doctor Gabor Maté:



- **Apego** – cuando un niñ@ NO tiene un apego saludable con los adultos responsables o las figuras parentales, porque murieron, lo abandonaron (y el abandono incluye muerte, el niñ@ no entiende la diferencia entre la ausencia por muerte o voluntaria, entiende ambas como abandono); porque le daban amor intermitente (un día lo amaban y otro no querían que se acercara); porque lo dieron en adopción; porque lo maltrataban emocional, mental o físicamente; porque no lo protegieron de abuso sexual etc. ¡El Dr. Maté nos explica que el apego seguro es una de las NECESIDADES INNATAS DE UN SER HUMANO y si esta no es satisfecha, ya empezamos cojeando!





- **Autenticidad** - ¡¡Aquí opera la conexión con nosotr@s mismos – esta es una NECESIDAD VITAL DE CADA SER HUMANO!! Cuando NO puedes ser auténtic@? Cuando te lo prohíben o censuran aquellos que están a cargo de ti cuando pequeñ@. Entonces empiezas a rechazar tus sentimientos, ignorar lo que quieres y necesitas. Este comportamiento con los años se convierte en depresión, rabia, las enfermedades psicosomáticas, enfermedades mentales, y ansiedad. ¡El Doctor Gabor Maté dice que el hecho de tener tantas consecuencias físicas y emocionales es LO MEJOR QUE NOS PUEDE PASAR!! ¿Por qué? ¡Porque NOS OBLIGA a mirar DENTRO DE NOSOTROS Y ENCONTRAR LA VERDAD!!



“

CUANDO VIVIMOS EN TRAUMA, NO ESTAMOS EN EL PRESENTE – VIVIMOS EN EL PASADO, EN EL MOMENTO, EN EL QUE SUCEDIÓ EL EVENTO TRAUMÁTICO. O sea, emocional, física y mentalmente, NO HEMOS SALIDO de donde nos pasó aquello tan doloroso.

”

¡Cuando vivimos en trauma – nuestro cuerpo se convierte en **“UN SITIO DONDE NO ESTOY A SALVO”** o sea tu cuerpo reacciona de manera fisiológica e involuntaria: empiezas a tener problemas hablando, concentrándote, expresándote, se te va el apetito y dejas de comer, o te aumenta de manera extraordinaria y no puedes dejar de comer, no puedes llevar tu día como lo hacías antes o como lo hacen otras personas, no puedes dormir (el sueño REM, que es cuando el cerebro y el organismo descansan, sueñas y te energizan, no sucede) lo cual te lleva a un lugar mental y emocionalmente OSCURO y DEPRESIVO!! También tienes dificultad para asimilar cosas nuevas, se te olvidan las cosas fácilmente y se te hace muy difícil gestionar y regular tus emociones.

El otro problema que vive quien NO HA SANADO EL TRAUMA EN SU VIDA son las relaciones amorosas. ¿Por qué? Porque quien vive en trauma, está viviendo como el que tiene que escapar de un oso polar que ahora lo está persiguiendo. ¿Cómo puede un ser humano defenderse del OSO polar que lo está persiguiendo y al mismo tiempo, ENAMORARSE y mantener una relación emocionalmente íntima? ¡ES PRÁCTICAMENTE IMPOSIBLE CONECTAR EMOCIONALMENTE CON UNA PAREJA CUANDO VIVES CON LA ALERTA ENCENDIDA TODO EL TIEMPO!!

¡Cuando NO HEMOS SANADO EL TRAUMA, nuestro cuerpo queda alterado a nivel MOLECULAR, NEUROQUÍMICO Y FISIOLÓGICO!! ¡EI trauma NOS SECUESTRA LA MENTE, EL CUERPO Y LAS EMOCIONES!!



Tres Creencias EQUIVOCADAS que tenemos QUE NOS IMPIDEN sanar la herida de Papá:

La creencia de que Papa me “comprenderá y me pedirá perdón” o finalmente nos querrá como queremos ser amados: En muchos casos esto pasa – y, sin embargo, también es probable que no pase. Por lo tanto, es HORA de empezar a darle TÚ a TU Niñ@ interno lo que el/ella necesita HOY y necesitaron cuando pequeñ@.

La creencia de que tienes que “perdonar” para ser libre y para sanar: Sin embargo, hoy te digo lo que dicen muchos expertos y lo que yo misma he experimentado: Perdonar NO es necesario para SANAR!! Te aseguro que eso NO es cierto. ¡Claro, si lo quieres hacer, estás en todo tu derecho!

NO puedo criticar a Papá o hablar de lo que pasó: Esto es típico dentro de nuestra Sociedad en Latino América. Idealizamos a los padres y nos han hecho creer que si hablo del daño que sufrí – hablo mal de ellos. Te aseguro que eso tampoco es cierto. ¡Puedes amar y honrar a tus padres y eso NO BORRA el hecho de que sufriste la herida de Papá!!



Ahora quisiera que contestaras las siguientes preguntas:

1) ¿Cuál es la imagen que tienes de Papá?

2) ¿Qué fue eso que como hij@ anhelabas de Papá y NO tuviste?

¿Qué puedes empezar a hacer HOY para sanar la herida de Papá?

- Entender lo que pasó – tomar consciencia de que lo que te pasó de niñ@ tiene consecuencias en tu edad adulta.
- Dejar de negar las cosas. ¡Como por ejemplo diciendo: “yo no tuve una niñez feliz, pero por lo menos no fue tan mala como la de Fulano” esto NO se trata de nadie más sino de ti!!
- Validar lo que SIENTES, lo que te HIRIÓ y DOLIÓ: No minimizarlo ni excusarlo.
- Permítete sentir: rabia, tristeza, pena, ira, deseos de gritar e incluso guardar rencor.
- Sanar la herida de Papá. Esta es TU responsabilidad para que puedas:
 - Madurar emocionalmente
 - Mejorar tu relación de pareja o atraerla
 - Empezar a lograr tus metas
 - Vivir una vida de éxito financiero, donde salgas de deudas, dejes de vivir en necesidad y manifiestes abundancia!!

¡Llegó la hora de TOMAR LAS RIENDAS DE TU VIDA, manifestar prosperidad económica, felicidad en pareja, amar a tus hijos como ELLOS necesitan, no como tú crees que quieren, y empezar a alcanzar TUS metas!!

Si estas list@ para tomar cartas sobre el asunto, te tengo una SORPRESA!! Te espero en la MasterClass. Si yo pude sanar las heridas primarias – TU también puedes!!

¡Recuerda que Yo Apuesto a TI!!





Rivkah Foreman

Coach de vida. Experta en
Relaciones Amorosas