

Herida de abandono

EL LUGAR DONDE APRENDIMOS A BUSCAR FUERA
EL HOGAR QUE AÚN NO EXISTÍA DENTRO



BIENVENIDA

Si este cuadernillo ha llegado a tus manos, probablemente una parte de tu historia ha comenzado a hacerse preguntas importantes.

Tal vez durante la charla descubriste algo que nunca antes habías podido nombrar.

Quizá comprendiste que muchas de tus reacciones no nacieron en el presente.

Que el miedo a perder, la necesidad de agradar, la dificultad para permanecer en soledad, la ansiedad cuando alguien se aleja o esa sensación permanente de vacío no hablan necesariamente de debilidad.

Hablan de una historia.

Y toda historia merece ser escuchada antes de intentar cambiarla.

Quisiera pedirte algo antes de comenzar.

No respondas estas páginas con prisa.

No busques hacerlo "bien".

No intentes convertir este cuadernillo en otra obligación más.

Permite que se convierta en un espacio de encuentro contigo.

Habrás momentos en los que comprenderás.

Otros en los que recordarás.

Y quizá algunos en los que solamente puedas guardar silencio.

Todo eso también forma parte del proceso.

Recuerda algo que hemos repetido durante toda la charla.

Las heridas no nacieron para destruirnos.

Nacieron intentando proteger la vida.

Y solamente aquello que dejamos de juzgar puede comenzar a transformarse.

Bienvenido a este viaje.

No será un viaje para volver al pasado.

Será un viaje para regresar a ti.



@SatoriHolistico



satori_holistico



IRECONOCIENDO MI HERIDA

Antes de intentar cambiar cualquier cosa, necesitamos comprender cómo vive la herida dentro de nosotros.

Lee lentamente cada afirmación.

No respondas con la mente.

Permite que sea tu cuerpo quien responda.

Marca aquellas frases con las que sientas una profunda resonancia.

Cuando alguien importante tarda en responder un mensaje...

☐ No ocurre nada dentro de mí.

☐ Siento una ligera incomodidad.

☐ Mi mente comienza inmediatamente a imaginar escenarios.

☐ Mi cuerpo se tensa.

☐ Necesito escribir nuevamente.

☐ Intento convencerme de que no pasa nada, aunque por dentro me cuesta creerlo.

Cuando una persona que amo cambia su actitud...

☐ Lo noto, pero puedo esperar.

☐ Necesito saber inmediatamente qué ocurrió.

☐ Pienso que hice algo mal.

☐ Intento agradar más.

☐ Me alejo antes de que pueda abandonarme.

☐ Finjo que no me importa.



@SatoriHolistico



satori_holistico



Cuando estoy completamente solo...

- ☐ Disfruto ese espacio.
- ☐ Me cuesta detenerme.
- ☐ Necesito mantenerme ocupado.
- ☐ Busco inmediatamente con quién hablar.
- ☐ Siento un vacío difícil de explicar.
- ☐ Me doy cuenta de que el silencio me confronta conmigo mismo.

Una pausa

No analices todavía tus respuestas.

Simplemente obsérvalas.

Porque muchas veces la herida comienza a mostrarse antes en nuestros hábitos que en nuestros recuerdos.

¿Qué descubrí acerca de mí mientras respondía este ejercicio?



@SatoriHolistico



satori_holistico



Cuando la herida aparece

Este ejercicio es para llevar contigo durante todo el mes.
Cada vez que aparezca el miedo al abandono responde solamente
estas cinco preguntas.
¿Qué ocurrió?

¿Qué sentí?

¿Qué hizo mi cuerpo?

¿Qué historia comenzó a contar mi mente?

¿Qué necesitaba realmente?



@SatoriHolistico



satori_holistico



II EL CUERPO QUE APRENDIÓ A QUEDARSE SOLO

¿Cómo habito mi cuerpo?

Ponte de pie.

No corrijas tu postura.

Simplemente obsérvala.

Respira normalmente.

Ahora responde.

Mis pies

Cuando estoy de pie siento que...

- ☐ Me sostengo con firmeza.
- ☐ Cargo más peso sobre un pie.
- ☐ Tengo dificultad para sentir el suelo.
- ☐ No lo había observado nunca.

Mis piernas

Cuando aparece el miedo normalmente...

- ☐ Se tensan.
- ☐ Se sienten débiles.
- ☐ Necesito moverme.
- ☐ Permanecen rígidas.

Mi pelvis

Respira profundamente.

Observa.

¿Sientes libertad para moverla?

¿O permanece contenida?

Escribe lo que descubres.



@SatoriHolistico



satori_holistico



SATORI
Holístico

Mi abdomen
Coloca ambas manos sobre él.
Respira tres veces.
 ¿Qué ocurre?

- ☐ Se mueve con facilidad.
- ☐ Permanece muy contraído.
- ☐ Me cuesta llevar el aire hasta allí.
- ☐ Siento un vacío.

 Mi pecho
Ahora coloca las manos sobre el pecho.
Respira lentamente.
Cuando pienso en alguien importante para mí...
 Mi pecho...

 Mi garganta
Cuando necesito pedir ayuda...
 Mi garganta...



@SatoriHolistico



satori_holistico



2 EL ESPEJO DEL CUERPO

Quisiera que leyeras lentamente cada frase.

Marca únicamente aquellas donde sentiste:

"Ese soy yo."

- ☐ Me cuesta respirar profundamente cuando estoy preocupado.
 - ☐ Aprieto la mandíbula sin darme cuenta.
 - ☐ Levanto los hombros constantemente.
 - ☐ Me cuesta relajarme.
- ☐ Mi cuerpo siempre parece estar preparado para algo.
 - ☐ Me cuesta descansar completamente.
- ☐ Cuando abrazo necesito permanecer mucho tiempo.
 - ☐ Me incomoda pedir contacto físico.
 - ☐ Me esfuerzo por parecer fuerte.
 - ☐ Casi nunca noto cómo está mi cuerpo.

Un pequeño descubrimiento

Durante años probablemente pensaste que esas tensiones eran simplemente parte de tu forma de ser.

Hoy quizá puedas comenzar a miraras de otra manera.

No son defectos.

Son adaptaciones.

Cada músculo que hoy permanece alerta probablemente intentó protegerte alguna vez.

No luches contra él.

Agradecele.

Y después invítalo lentamente a descansar.



@SatoriHolistico



satori_holistico



3

VOLVER A SENTIR EL SUELO

Alexander Lowen decía que una persona no puede sentirse segura si antes no siente que pertenece a la tierra que pisa.

Colocate nuevamente de pie.

Separa ligeramente los pies.

Flexiona muy suavemente las rodillas.

No busques una postura perfecta.

Solo una postura cómoda.

Ahora comienza a respirar lentamente.

Permite que el aire llegue hasta el abdomen.

Mientras exhalas imagina que el peso de tu cuerpo desciende lentamente hacia los pies.

Permanece así durante dos minutos.

No hagas nada más.

Solo siente.

Al terminar escribe.

¿Qué ocurrió?



@SatoriHolistico



satori_holistico



SATORI
Holístico

4

ABRAZANDO EL ESPACIO QUE OCUPA

Ponte nuevamente de pie.
Abre lentamente los brazos.
No como quien abraza a otra persona.
Como quien reconoce el espacio que tiene derecho a ocupar.
Respira.
Observa si aparece vergüenza.
Si quieres bajar los brazos rápidamente.
Si te sientes extraño.
Permanece unos segundos más.
Después coloca ambas manos sobre tu pecho.
No para protegerte.
Sino para decirle a tu cuerpo:
"Estoy aquí."
Permanece respirando durante un minuto.

Mi cuerpo me habló
Hoy descubrí que mi cuerpo...

Hoy comprendí que la parte de mi cuerpo que más necesita ser
escuchada es...



@SatoriHolistico



satori_holistico



5 MI PRÁCTICA DURANTE LOS

PRÓXIMOS 7 DÍAS

Cada mañana dedicaré tres minutos a observar únicamente mi respiración.

Cada noche responderé estas preguntas.

¿Dónde apareció hoy la tensión?

¿Qué estaba ocurriendo en ese momento?

¿Qué necesitaba realmente mi cuerpo?



@SatoriHolistico



satori_holistico



SATORI
Holístico

MI CAJA DE HERRAMIENTAS

Cuando aparezca la herida...

Antes de actuar...

Antes de escribir...

Antes de llamar...

Antes de terminar una relación...

Antes de tomar una decisión...

Detente.

Respira.

Y recorre lentamente esta lista.

- ☐ Respiré profundamente.
- ☐ Sentí mis pies sobre el suelo.
 - ☐ Relajé mis hombros.
 - ☐ Abrí el pecho.
- ☐ Observé mis pensamientos.
- ☐ Esperé antes de responder.
- ☐ Me pregunté si estaba reaccionando al presente o al pasado.
 - ☐ Elegí hablar en lugar de suponer.
 - ☐ Me traté con compasión.



@SatoriHolistico



satori_holistico



III

APRENDIÓ EL ABANDONO A LLAMARSE AMOR

Durante mucho tiempo creímos que nuestra forma de amar era simplemente parte de nuestra personalidad.

Decíamos:

- "Yo soy muy intensa."
- "Yo soy muy independiente."
- "Yo soy muy celoso."
- "Yo necesito mucha atención."
- "Yo no sé estar solo."

Sin embargo, hoy quisiera invitarte a mirar esas frases desde otro lugar.

Quizá ninguna de ellas habla realmente de quién eres.

Quizá hablan de cómo aprendiste a protegerte.

Porque cuando un niño siente que el amor puede desaparecer, rara vez deja de amar.

Lo que hace es aprender nuevas maneras de conservar el vínculo.

Algunos complacen.

Otros controlan.

Otros se vuelven indispensables.

Otros dejan de necesitar.

Otros se marchan antes de que los abandonen.

Y casi todos creen que esa es su forma de ser.

Hoy comenzaremos a descubrir que muchas veces no era identidad.

Era supervivencia.

2

¿CÓMO AMA MI HERIDA?

Lee lentamente cada afirmación.

No respondas pensando cómo te gustaría ser.

Responde desde la persona que realmente eres cuando el miedo aparece.

Cuando amo...

- ☐ Tengo miedo de perder.
- ☐ Necesito sentir que el otro está bien.
- ☐ Me preocupa constantemente decepcionar.
 - ☐ Me adapto demasiado.
 - ☐ Digo "sí" cuando quisiera decir "no".
 - ☐ Me cuesta poner límites.
 - ☐ Necesito sentirme necesario.
- ☐ Me cuesta creer que alguien pueda amarme sin hacer méritos.

Cuando una relación comienza...

- ☐ Entrego mi confianza muy rápido.
 - ☐ Me ilusiono fácilmente.
- ☐ Me cuesta disfrutar el presente porque pienso en perderlo.
 - ☐ Necesito muchas señales de afecto.
- ☐ Me tranquilizo solo cuando siento cercanía constante.
 - ☐ Intento parecer fuerte aunque tenga miedo.

Cuando una relación cambia...

- ☐ Me culpo.
- ☐ Pienso inmediatamente que hice algo mal.
 - ☐ Intento agradar más.
 - ☐ Me esfuerzo por recuperar la cercanía.
 - ☐ Me alejo antes de que puedan dejarme.
 - ☐ Finjo indiferencia.
 - ☐ Me cuesta dormir.

Una pregunta profundamente importante
Cuando siento que alguien importante comienza a alejarse...
¿qué hago para intentar que permanezca?
Escríbelo con absoluta honestidad.



@SatoriHolistico



satori_holistico



3 EL ESPEJO DE MI VIDA

Quisiera proponerte un ejercicio diferente.
No respondas con palabras.
Recuerda situaciones concretas.
Completa cada frase.

La última vez que tuve miedo de perder a alguien...
Mi cuerpo...

Mi mente...

Mis emociones...

Lo que hice...

Lo que realmente necesitaba...



@SatoriHolistico



satori_holistico



SATORI
Holístico

4

UNA MIRADA CON COMPASIÓN

Ahora vuelve a leer lo que escribiste.

Observa algo.

En ningún momento aparece una persona mala.

No aparece alguien débil.

No aparece alguien roto.

Lo que aparece es un ser humano intentando proteger un vínculo importante.

Y eso cambia completamente la mirada.

Porque cuando dejamos de juzgarnos, comenzamos a comprendernos.

Y desde la comprensión siempre es más fácil transformarnos.



@SatoriHolistico



satori_holistico



SATORI
Holístico

SUN

DE EJERCICIO ESCRITURA

Escribe una conversación entre dos partes de ti.
No pienses demasiado.
Simplemente deja que aparezcan.
Mi herida dice...

Mi adulto responde...



@SatoriHolistico



satori_holistico



6

RECUPERANDO EL EQUILIBRIO

Inspirado en el trabajo de Alexander Lowen.

Colocate de pie.

Los pies separados al ancho de los hombros.

Flexiona ligeramente las rodillas.

Permite que el peso descienda lentamente hacia las piernas.

Ahora balancea el cuerpo muy suavemente hacia adelante y hacia atrás.

Después hacia la derecha y hacia la izquierda.

No más de dos minutos.

Sin forzar.

Sin buscar ningún resultado.

Simplemente permite que el cuerpo encuentre su propio centro.

Al terminar permanece inmóvil durante un minuto.

Observa.

¿Cómo se sienten ahora tus piernas?

¿Cómo se siente ahora tu respiración?



@SatoriHolistico



satori_holistico



SATORI
Holístico

IV

CUANDO PROYECTO EN EL OTROMI NECESIDAD DE SEGURIDAD

Un momento para detenernos

Durante años pensamos que el problema estaba en las personas
que aparecían en nuestra vida.

Creíamos que elegíamos mal.

Que teníamos mala suerte.

Que siempre nos tocaban personas frías, distantes o incapaces
de comprometerse.

Y, aunque en ocasiones eso puede ser cierto, hoy quisiera
invitarte a mirar un poco más profundo.

Quizá el verdadero problema no sea únicamente quién aparece en
nuestra vida.

Quizá el verdadero problema sea lo que esperamos que esa
persona haga por nosotros.

Porque cuando una herida de abandono permanece abierta,
dejamos de buscar solamente una relación.

Comenzamos a buscar un refugio.

Buscamos descanso.

Buscamos tranquilidad.

Buscamos sentir que, por fin, alguien nos sostendrá.

Y sin darnos cuenta depositamos sobre otra persona una
responsabilidad que nunca le perteneció.

No porque estemos equivocados.

Sino porque, alguna vez, un niño creyó que solamente otro ser
humano podía devolverle la calma.



@SatoriHolistico



satori_holistico



2 LO QUE REALMENTE ESTOY

BUSCANDO

Lee lentamente cada frase.

No respondas pensando en tu pareja.

Piensa en aquello que más profundamente deseás sentir.

Cuando amo necesito sentir...

☐ Que no me van a abandonar.

☐ Que soy importante.

☐ Que soy suficiente.

☐ Que puedo descansar.

☐ Que alguien piensa en mí.

☐ Que pertenezco.

☐ Que soy elegido.

☐ Que puedo confiar.

☐ Que no tengo que esforzarme para ser amado.

Observa tus respuestas.

No hablan únicamente del amor.

Hablan de necesidades profundamente humanas.

Y ninguna de ellas está mal.

Lo importante es descubrir cuándo comenzamos a creer que solamente otra persona podía satisfacerlas.



@SatoriHolistico



satori_holistico



3 EL ESPEJO DE MI HISTORIA

Completa lentamente estas frases.
Cuando era niño necesitaba...

Lo que más extrañé fue...

Lo que más hubiera querido escuchar era...

Lo que aprendí acerca del amor fue...

Hoy descubro que todavía sigo buscando...



@SatoriHolistico



satori_holistico



4

UN EJERCICIO DE CONCIENCIA

Quisiera proponerte algo diferente.

Piensa en una persona muy importante para ti.

Puede ser tu pareja.

Un hijo.

Tu madre.

Un amigo.

Ahora escribe cinco cosas que esperas de esa persona.

No lo juzgues.

Solo escríbelo.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Ahora vuelve a leerlas.

Y preguntate con mucha honestidad.

¿Cuáles de estas cinco cosas podría comenzar yo mismo a construir dentro de mí?

Escríbelas.



@SatoriHolistico



satori_holistico



5

MI CONVERSACIÓN INTERIOR

Cuando aparezca el miedo esta semana quiero intentar responderme de una manera diferente.

Completa estas frases.
Cuando sienta miedo recordaré que...

Cuando me sienta solo elegiré...

Cuando aparezca la ansiedad respiraré y me diré...



@SatoriHolistico



satori_holistico



V CONSTRUYENDO MI HOGAR

INTERIOR

El comienzo de una nueva manera de sostenerme.

"La seguridad no siempre llega desde afuera. También puede comenzar a construirse dentro de nosotros."

Hasta ahora has observado tu historia.

Has escuchado tu cuerpo.

Has reconocido tu manera de amar.

Has descubierto cómo muchas veces buscabas fuera aquello que nunca pudiste construir dentro.

Ahora comienza un camino diferente.

No intentaremos borrar la herida.

Intentaremos desarrollar recursos nuevos.

Porque el sistema nervioso aprende durante toda la vida.

Así como un día aprendió el miedo, también puede aprender seguridad.

Así como un día aprendió a esperar el abandono, también puede aprender que hoy existen nuevas formas de sostenerse.

No será inmediato.

Será un entrenamiento amoroso.

Como quien enseña nuevamente a caminar a una parte de sí mismo.



@SatoriHolistico



satori_holistico



2

MI REFUGIO INTERIOR

Escribe tres lugares donde hoy sí te sientes seguro.
No tienen que ser personas.
Pueden ser espacios, actividades o momentos.

Ahora escribe tres personas con quienes puedes ser auténtico.

¿Qué tienen en común esos lugares o esas personas?



@SatoriHolistico



satori_holistico



3 EL ÁRBOL Y LAS RAÍCES

Dibuja un árbol.
No importa si sabes dibujar.
En las raíces escribe aquello que hoy te sostiene.
En el tronco escribe tus fortalezas.
En las ramas escribe aquello que deseas construir durante este
año.
Al terminar obsérvalo unos minutos.

Pregúntate:
¿Estoy viviendo desde mis raíces o desde mi miedo?



@SatoriHolistico



satori_holistico



SATORI
Holístico

VI

TREINTA DÍAS CONSTRUIR UNA EXPERIENCIA

PARA NUEVA

La transformación ocurre en las pequeñas decisiones repetidas.

Una herida no cambia porque un día comprendamos su origen.

Cambia cuando el cerebro, el cuerpo y el corazón viven suficientes experiencias nuevas como para descubrir que la realidad ya no es la misma.

Por eso esta estación no es un ejercicio.

Es una práctica.

Durante treinta días te invito a observar únicamente estas cuatro cosas.

Cada mañana

Respira profundamente.

Coloca una mano sobre tu pecho.

Y pregúntate:

¿Cómo estoy llegando hoy a mi vida?

Durante el día

Cada vez que aparezca el miedo al abandono...

No actúes inmediatamente.

Respira.

Pon una mano sobre el pecho.

Y di lentamente:

"Esto es una emoción. No una sentencia.

Puedo acompañarme mientras pasa."

Cada noche

Escribe solamente tres líneas.

Hoy mi herida apareció cuando...

Hoy logré acompañarme haciendo...

Mañana quiero recordarme...



@SatoriHolistico



satori_holistico



2

MIS NUEVOS HÁBITOS

Durante este mes quiero cultivar...

- ☐ Descansar.
- ☐ Pedir ayuda.
- ☐ Decir lo que siento.
- ☐ Poner límites.
- ☐ Permanecer presente.
- ☐ Escuchar mi cuerpo.
- ☐ Confiar poco a poco.
- ☐ Elegirme.

Mi compromiso

No prometo dejar de sentir miedo.
Me comprometo a no abandonarme cuando el miedo aparezca.

Firma _____

Fecha _____



@SatoriHolistico



satori_holistico



3

LO QUE MI FAMILIA HIZO PARA SOBREVIVIR

Completa lentamente.

Cuando había problemas en mi familia normalmente...

Cuando alguien sufría...

Cuando alguien tenía miedo...

Cuando alguien necesitaba ayuda...

Después de escribir, preguntate solamente:
¿Cómo aprendí yo a responder frente a la dificultad?
Escribe una frase.



@SatoriHolistico



satori_holistico



SATORI
Holístico

VII

MI REGRESO

El hogar que comencé a construir.

Respira profundamente.

Vuelve a leer todo el cuadernillo.

Observa cuánto ha cambiado tu manera de mirar la herida.

Ahora escribe una carta.

No a tus padres.

No a tu pareja.

No a quien se fue.

Escribe una carta a la persona con la que vivirás el resto de
tu vida.

A ti.



@SatoriHolistico



satori_holistico



2

CARTA PARA MI

Querido(a)...

¿Qué quiero agradecerme?

¿Qué quiero perdonarme?

¿Qué deseo recordarme cada vez que aparezca el miedo?



@SatoriHolistico



satori_holistico



SATORI
Holístico

3

MI NUEVA DEFINICIÓN

Antes de comenzar este cuadernillo probablemente habrías
dicho:

"Tengo una herida de abandono."

Hoy quisiera invitarte a escribir otra frase.

No para negar tu historia.
Sino para ampliar tu mirada.

Hoy soy una persona que...



@SatoriHolistico



satori_holistico



MEDITACIÓN PARA CADA NOCHE

"Hoy regreso a mí.

Regreso a mi cuerpo.

Regreso a mi respiración.

Regreso a mi historia con amor.

Ya no necesito correr para encontrar un hogar.

Hoy comienzo a descubrir que ese hogar también vive dentro
de mí.

Y cada vez que el miedo aparezca...

No volveré a abandonarme.

Respiraré.

Permaneceré.

Y recordaré que el amor más importante que puedo aprender
a ofrecer es aquel con el que decido acompañarme cada día
de mi vida."



@SatoriHolistico



satori_holistico



Si has llegado hasta aquí, quiero darte las
gracias.

No porque hayas terminado un cuadernillo.
Sino porque has tenido el valor de mirar una
parte de tu historia que, durante muchos años,
quizá permaneció en silencio.

Recuerda siempre algo.

No eres la herida que viviste.

No eres el miedo que aprendiste.

No eres la estrategia que un día necesitaste
para sobrevivir.

Todo eso forma parte de tu historia.
Pero también existe una parte de ti que nunca
fue herida.

Una parte que observó cada experiencia.

Que siguió respirando.

Que nunca perdió completamente la
capacidad de amar.

A esa parte la hemos llamado, a lo largo de
todo este camino, el Ser.

Y es desde ese lugar donde comienza la
verdadera transformación.

La herida no desaparece.

Se integra.

El miedo no gobierna.

Se escucha.

El pasado no se niega.

Se honra.

Y la vida deja de ser una repetición
inconsciente para convertirse, poco a poco, en
una elección consciente.



@SatoriHolistico



satori_holistico



LA HERIDA DE ABANDONO NO DESAPARECE PORQUE
ALGUIEN LLEGUE A NUESTRA VIDA. COMIENZA A
TRANSFORMARSE EL DÍA EN QUE DEJAMOS DE ABANDONAR
NUESTRA PROPIA VIDA



@SatoriHolistico



satori_holistico



SATORI
Holístico

INFORMACIÓN DE CONTACTO



 **WhatsApp** +506 83013445



cursosdesatori@gmail.com



@SatoriHolistico



satori_holistico

