

Herida de traición

VOLVER A CONFIAR EN MI



Este cuadernillo no fue creado para que descubras quién te traicionó.

Tampoco para que revises tu historia buscando culpables. Fue creado para algo mucho más íntimo: descubrir qué ocurrió dentro de vos cuando una confianza importante se rompió y qué aprendiste a hacer para no volver a sentir aquella vulnerabilidad. Quizá aprendiste a controlar. A comprobar. A anticiparte. A no depender. A hacerlo todo vos. Tal vez aprendiste a desconfiar de los demás. O quizá ocurrió algo todavía más silencioso: comenzaste a desconfiar de tu propia mirada.

“¿Cómo no me di cuenta?”

“¿Por qué confié?”

“¿Cómo pude creer?”

Este cuadernillo quiere acompañarte precisamente hasta ese lugar, pero no para permanecer allí.

Queremos regresar.

Regresar a tu cuerpo.

A tu percepción.

A tu capacidad de discernir.

A tus límites.

A tu voz.

Y, sobre todo, a la confianza en vos mismo.

No necesitás hacerlo perfectamente. No busques respuestas correctas. Escribí aquello que aparezca. Si algún ejercicio moviliza demasiado, podés detenerte y regresar cuando te sintás preparado.

El propósito no es abrir una herida.

Es comenzar a relacionarnos de una manera diferente con ella.

Haber confiado no fue tu fracaso.



@SatoriHolistico



satori_holistico



I CUANDO UNA PALABRA DEJÓ DE SER SEGURA

Las primeras experiencias de confianza se construyen en los vínculos. Alguien dice que regresará y esperamos. Alguien promete cuidarnos y descansamos. Alguien nos asegura que estará allí y creemos.

Cuando esas experiencias se rompen repetidamente, podemos aprender a no descansar completamente en la palabra del otro.

No siempre dejamos de amar.

A veces simplemente dejamos de esperar.

Y aquello que alguna vez nos protegió puede continuar funcionando muchos años después.



@SatoriHolistico



satori_holistico



Completa sin pensarlo demasiado:

Cuando era pequeño/a, una promesa significaba para mí...

Recuerdo haber esperado que alguien...

Cuando no ocurrió, sentí...

A partir de experiencias como ésta aprendí que era mejor...

- ☐ No esperar demasiado
 - ☐ Comprobar
- ☐ Preguntar varias veces
 - ☐ Hacerlo yo mismo/a
- ☐ Tener siempre otro plan
- ☐ No entusiasmarme demasiado
 - ☐ No depender
- ☐ Otro: _____

Ahora completa:

La estrategia que todavía utilizo con mayor frecuencia es...



@SatoriHolistico



satori_holistico



Experiencia corporal

Cerrá los ojos unos segundos y recordá una situación leve en la que esperaste algo que finalmente no ocurrió.

Observá tu cuerpo.

¿Dónde aparece la espera?

¿En el pecho? ¿El abdomen? ¿La mandíbula? ¿Los hombros?

Respirá lentamente y decite:

“Hoy puedo esperar sin abandonarme mientras espero.”

Práctica de la semana

Una vez durante esta semana, cuando sientas la necesidad de comprobar algo nuevamente, detenete antes de hacerlo y preguntate:

¿Estoy resolviendo una necesidad del presente o tranquilizando un miedo antiguo?

No se trata de obligarte a no comprobar.

Sólo de comenzar a reconocer quién está tomando la decisión.

Mi registro

Hoy descubrí que cuando no estoy seguro/a suelo:



@SatoriHolistico



satori_holistico



II

YO ERA EL PEQUEÑO: NO TENÍA QUE SABERLO

Reflexión

Una de las consecuencias más dolorosas de la traición puede aparecer muchos años después:

“¿Cómo no me di cuenta?”

Pero hay experiencias que ocurrieron cuando todavía no teníamos los recursos para comprenderlas.

El niño no tenía que conocer todas las intenciones de los adultos.

No tenía que anticipar todos los peligros.

No tenía que saber protegerse como alguien que ya había vivido cuarenta años.

A veces sanar comienza devolviendo una responsabilidad al lugar donde correspondía.



@SatoriHolistico



satori_holistico



SATORI
Holístico

Ejercicio de descubrimiento

Pensá en una experiencia de tu infancia en la que todavía aparezca alguna forma de autorreproche.

Completa:

Hoy, desde mi mirada adulta, pienso que debería haber

Ahora preguntate:

¿Qué edad tenía? _____

¿Qué recursos tenía realmente a esa edad?

¿Quién era el adulto responsable de proteger, mirar o decidir?

Y finalmente:

¿Qué responsabilidad he estado cargando que quizá nunca correspondió al niño que fui?



@SatoriHolistico



satori_holistico



Experiencia corporal

Colocá una mano sobre tu pecho y otra sobre tu abdomen.
Imaginá por un instante al niño que fuiste.
No necesitás cambiar nada de su historia.

Sólo decile:

“Vos eras el pequeño.”

“No tenías que saberlo todo.”

“No fue tu responsabilidad anticipar aquello que correspondía a los grandes.”

Respirá.

Observá qué sucede.

Práctica de la semana

Cada vez que aparezca:

“Yo debería haber sabido...”

intentá sustituirlo por:

“Con lo que sabía y podía entonces, hice lo que pude. ¿Qué puedo elegir ahora con los recursos que tengo hoy?”

Mi registro

Una responsabilidad que hoy comienzo a devolver es:



@SatoriHolistico



satori_holistico



III

NUNCA MÁS ME TOMARÁ POR SORPRESA

Reflexión

El control muchas veces no comenzó como deseo de dominar.

Comenzó como intento de proteger.

Si estoy atento, quizá lo vea venir.

Si reviso, quizá no me engañen.

Si lo hago yo, quizá no me decepcionen.

Si conozco todos los detalles, quizá pueda sentirme seguro.

Por eso no queremos luchar contra el controlador.

Queremos descubrir qué miedo está intentando cuidar.



@SatoriHolistico



satori_holistico



SATORI
Holístico

Completa:

Me cuesta especialmente no controlar...

Cuando no puedo hacerlo siento...

Lo que temo que ocurra es...

Ahora llega la pregunta más importante:
Si eso ocurriera, ¿qué necesitaría de mí?

Tal vez aquí aparezca algo nuevo.
Quizá no necesítas garantizar que nunca ocurra.
Quizá necesítas comenzar a confiar en que podrás responder si
ocurre.



@SatoriHolistico



satori_holistico



Experiencia corporal

Observá mandíbula, hombros, manos y abdomen.

¿Dónde vive tu vigilancia?

No intentes relajarte completamente.

Aflojá apenas un diez por ciento.

Respirá y decile a esa parte:

“Gracias por intentar protegerme. Hoy ya no estoy indefenso/a.”

Práctica de la semana

Elegí una sola cosa pequeña que normalmente controlarías y permití un poco más de incertidumbre.

No elijas algo importante o riesgoso.

Observá qué ocurre dentro de vos.

El verdadero ejercicio no es soltar el control.

Es permanecer con vos mientras no controlás.

Mi registro

Cuando solté un poco el control descubrí:



@SatoriHolistico



satori_holistico



IV

¿DÓNDE DEJO DE CREERME PARASEGUIR CREYÉNDOTE?

Reflexión

A veces la herida de traición produce una paradoja.
Tenemos miedo de que el otro nos engañe y, sin embargo, cuando algo dentro de nosotros percibe una contradicción, somos nosotros quienes comenzamos a silenciarnos.

“Seguro estoy exagerando.”

“Quizá soy demasiado sensible.”

“No quiero hacer un problema.”

“Mejor no pregunto.”

Confiar en nosotros no significa creer que cada intuición es verdadera.
Significa darle derecho a existir, escucharla y después discernir.



@SatoriHolistico



satori_holistico



SATORI
Holístico

Pensá en una situación actual.
Algo dentro de mí me está diciendo...

Yo suelo responderme...

Lo que temo que ocurra si escucho esa percepción es...

Ahora escribí:
Si pudiera escucharme sin tener que actuar inmediatamente, me
permitiría reconocer que...



@SatoriHolistico



satori_holistico



Experiencia corporal

Decí en voz baja:
“Esto es lo que siento.”
No digas que es verdad.
No digas que es mentira.
Sólo:

“Esto es lo que siento.”

Observá la diferencia entre reconocer una percepción y convertirla automáticamente en una acusación.

Ese espacio intermedio se llama discernimiento.

Práctica de la semana

Cuando aparezca una percepción importante, seguí tres pasos:

Escucho → compruebo → decido.

No:

Siento → temo → controlo.

Mi registro

Esta semana me escuché cuando:



@SatoriHolistico



satori_holistico



V

LA FIDELIDAD MÁS PROFUNDA: NO VOLVER A ABANDONARME

Reflexión

Quizá alguien nos traicionó alguna vez.

Pero podemos continuar durante años traicionándonos nosotros mismos para conservar una relación, evitar un conflicto o no perder aquello que amamos.

Mi cuerpo dice no y mi boca dice sí.

Algo me duele y respondo “no importa”.

Necesito poner un límite y continuo esperando.

Sé que algo no coincide conmigo y encuentro razones para justificarlo.

La sanación comienza cuando recuperamos una fidelidad anterior a cualquier otra:
la fidelidad con nosotros mismos.



@SatoriHolistico



satori_holistico



SATORI
Holístico

Completa:

Actualmente me estoy dejando de escuchar en...

Lo que realmente siento es...

Lo que necesito es...

Lo que temo perder si me soy fiel es...

Y finalmente:

Una pequeña manera de serme fiel esta semana sería...

No busques una gran decisión.

Quizá sea hacer una pregunta.

Pedir tiempo.

Decir que no.

Reconocer un dolor.

Pedir ayuda.



@SatoriHolistico



satori_holistico



Experiencia corporal

Colocá ambas manos sobre el pecho.

Respirá.

Y repetí lentamente:

“Puedo amar sin abandonarme.”

“Puedo escuchar al otro sin dejar de escucharme.”

“Puedo confiar sin entregar mi discernimiento.”

Práctica de la semana

Antes de decir sí a algo importante, preguntate:

¿Mi cuerpo también está diciendo sí?

No significa que siempre debas obedecer inmediatamente una
sensación corporal.

Significa incorporarla a la conversación.

Mi registro

Hoy fui fiel a mí cuando:



@SatoriHolistico



satori_holistico



BITÁCORA DE FIDELIDAD CONMIGO

Durante siete días, dedica apenas unos minutos al final del día:

Hoy sentí:

Mi primera percepción fue:

Dejé de escucharme cuando:

Lo que realmente necesitaba era:

Mañana puedo serme fiel haciendo:

Al terminar los siete días, releé tus respuestas y hacete una
sola pregunta:

¿Qué estoy comenzando a escuchar de mí que antes no
escuchaba?

Escribí libremente:



@SatoriHolistico



satori_holistico



SATORI
Holístico

No buscamos comprobar que nuestra primera percepción siempre tenga razón. Buscamos algo más importante: volver a establecer conversación con nosotros mismos.

Y cuando aparezca la necesidad de controlar algo que no depende completamente de vos, podés agregar tres preguntas:
¿Qué temo que ocurra?

¿Qué estoy intentando controlar?

¿Qué necesitaría de mí si aquello realmente ocurriera?

Quizá lentamente descubramos que la seguridad no consiste en poder garantizar que nada doloroso sucederá. Consiste en saber que, si sucede, no tendremos que atravesarlo abandonándonos a nosotros mismos.

COMPROMISO CONMIGO

No puedo prometerme que nadie volverá a decepcionarme.

No puedo controlar todas las decisiones de quienes amo.

No puedo conocer todo lo que ocurrirá.

Pero sí puedo comenzar a hacerme una promesa diferente:

Me comprometo a escucharme.

A no castigarme por aquello que no pude saber.

A comprobar sin perseguir.

A preguntar sin acusar.

A poner límites cuando los necesite.

A amar sin abandonarme.

Y a recordar que haber confiado nunca fue mi fracaso.



@SatoriHolistico



satori_holistico



SATORI
Holístico

Tal vez sanar la traición no consista en volver a ser
la persona que éramos antes de que nuestra
confianza se rompiera.

Tal vez se trate de construir una confianza nueva.
Una confianza más consciente.

Menos ingenua, pero también menos temerosa.
Una confianza que no diga:

“Sé que nunca me vas a fallar.”

Sino:

“Elijo confiar en vos con lo que hoy conozco de
vos, y confío en mí para escucharme si algo
cambia.”

Porque quizá la seguridad que llevamos tanto
tiempo buscando afuera nunca estuvo en conseguir
garantías sobre los demás.

Quizá estaba en algo mucho más íntimo:
descubrir que, pase lo que pase afuera, podemos
aprender a no volver a dejarnos solos adentro.



@SatoriHolistico



satori_holistico



LA HERIDA DE TRAICIÓN SANA CUANDO DEJO DE
CASTIGARME POR NO HABER SABIDO, RECUPERO LA
CONFIANZA EN MI PROPIA MIRADA Y DESCUBRO QUE
PUEDO AMAR SIN VOLVER A TRAICIONARME A MÍ MISMO



@SatoriHolistico



satori_holistico



SATORI
Holístico

INFORMACIÓN DE CONTACTO



 **WhatsApp** +506 83013445



cursosdesatori@gmail.com



@SatoriHolistico



satori_holistico

