

NATACHA CALESTRÉMÉ

LA LLAVE DE TU ENERGÍA



22 PROTOCOLOS
— PARA —
LIBERARTE EMOCIONALMENTE

Más de 350.000 ejemplares vendidos en todo el mundo

SIRIO

La información contenida en este libro se basa en las investigaciones y experiencias personales y profesionales del autor y no debe utilizarse como sustituto de una consulta médica. Cualquier intento de diagnóstico o tratamiento deberá realizarse bajo la dirección de un profesional de la salud.

La editorial no aboga por el uso de ningún protocolo de salud en particular, pero cree que la información contenida en este libro debe estar a disposición del público. La editorial y el autor no se hacen responsables de cualquier reacción adversa o consecuencia producidas como resultado de la puesta en práctica de las sugerencias, fórmulas o procedimientos expuestos en este libro. En caso de que el lector tenga alguna pregunta relacionada con la idoneidad de alguno de los procedimientos o tratamientos mencionados, tanto el autor como la editorial recomiendan encarecidamente consultar con un profesional de la salud.

Título original: LA CLÉ DE VOTRE ÉNERGIE

Traducido del francés por Cristina Brodin-Valero

Diseño de portada: Editorial Sirio, S.A.

Maquetación de interior: Toñi F. Castellón

© de la edición original

Editions Albin Michel, 2020

© fotografía de la autora

Astrid di Crollalanza

© de la presente edición

EDITORIAL SIRIO, S.A.

C/ Rosa de los Vientos, 64

Pol. Ind. El Viso

29006-Málaga

España

www.editorialsirio.com

sirio@editorialsirio.com

I.S.B.N.: 978-84-19105-10-3

Puedes seguirnos en [Facebook](#), [Twitter](#), [YouTube](#) e [Instagram](#).

Si este libro te ha interesado y deseas que te mantengamos informado de nuestras publicaciones, puedes suscribirte a nuestro boletín de noticias en www.editorialsirio.com/newsletter

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Contenido

[Cubierta](#)

[Introducción](#)

[¡Haz el diagnóstico correcto!](#)

[Identificar las heridas emocionales](#)

[Salir del ciclo de nuestras heridas emocionales](#)

[Comprender el significado de la enfermedad](#)

[Salir del ciclo de la enfermedad](#)

[La simbología emocional de las enfermedades](#)

[Tú y tu poder de cambiarlo todo](#)

[La autosanación](#)

[Tranquilizar la mente](#)

[¡Maneja tus poderes!](#)

[Tu reseteo energético](#)

[Tu herencia emocional](#)

[¡Liberarte al fin!](#)

[Elimina tus bloqueos](#)

[El poder secreto del perdón](#)

[Tu cuaderno de salud emocional](#)

[Nunca más solo](#)

[Vencer el miedo](#)

[La importancia del entorno](#)

[Protegerse](#)

[Dormir mejor](#)

[Cultiva tu intuición](#)

[Atenuar las quemaduras](#)

[Mantenerse vivo](#)

[Poner tu vida a punto](#)

[Conclusión](#)

[Agradecimientos](#)

[Sobre la autora](#)

[Índice temático](#)

Introducción

Todos hemos vivido momentos difíciles y, sea cual sea nuestra edad, esperamos que estos dejen algún día de impactarnos. Duelos, rupturas, enfermedades, fracasos, pérdida de empleo, problemas familiares... a veces la vida parece haberla tomado con nosotros injustamente. Apenas nos hemos recuperado cuando de nuevo un duro golpe nos devuelve al fondo del pozo.

Comenzamos a consumir productos ecológicos, practicamos la meditación, vamos a terapias que nos enseñan a querernos a nosotros mismos, a perdonar... A partir de ese momento, es verdad que la idea de escaparnos a la otra punta del mundo aparece con menos frecuencia que antes... Pero paradójicamente, en cuanto una situación difícil surge de nuevo, un sentimiento de cólera y frustración nos atraviesa de una manera si cabe todavía más violenta. Y nos decimos: «¡Estoy haciendo todo lo posible! ¿Por qué nunca es suficiente?».

Entonces, ¿cómo escapar de ello? ¿Cómo encontrarse mejor, reconstruirse, encontrar de nuevo la alegría y la serenidad?

Siempre y cuando todavía me quedara algo de energía, mi optimismo salía a flote e iba dejando para más tarde la respuesta a estas preguntas existenciales. Siempre encontraba una manera de avanzar. Como un caballo de tiro, me agotaba acarreando cargas emocionales cada vez más pesadas con el paso de los años. En aquella época, no era consciente de mi sufrimiento. Estaba cegada por los pañuelos de papel que utilizaba para secar mis lágrimas. Hasta el horrible día en el que mi cuerpo dijo basta. Sentada, de pie, tumbada: sufría de un violento dolor que empezaba en la espalda y se extendía hasta las piernas. Rápidamente me diagnosticaron una doble hernia discal. Ciertamente es que nadie se muere de una hernia discal, pero acostumbrada como yo estaba a galopar, esta inmovilidad dolorosa me parecía una pequeña muerte.

Fingir que estaba bien se convirtió en algo imposible. Como no podía moverme, me impuse hacer balance. Desde hacía cuatro años la vida me maltrataba severamente. Mi divorcio de mi primer marido continuaba afectándome, impactando dolorosamente a mi círculo familiar. En el plano profesional, había perdido la confianza en mí misma tras el rechazo de un manuscrito y diferentes proyectos de documentales. Fue entonces cuando ocurrió una gran tragedia: mi hermana pequeña, a la que me sentía tan cercana desde hacía tres años, falleció tras varios meses en coma. Un tiempo después, una de mis mejores amigas moría de agotamiento a fuerza de ser acosada por un marido controlador. Luego ocurrió algo mucho más banal,

pero que terminó de rematarme; fui atacada por la inaudita violencia verbal de una persona de mi entorno a quien yo había hecho daño sin darme cuenta. Dos días después, una doble hernia discal me paralizaba. A pesar de la balsámica presencia de Stéphane, mi marido, lloraba de dolor asustada por la violencia que mi cuerpo me estaba haciendo experimentar. No es necesario echar mano de Freud para adivinar que no era esta última dificultad lo que me abrumaba, sino el cúmulo de todo. Yo era un caracol al sol con la concha resquebrajada. Reconstruirme se convirtió entonces en mi prioridad.

Leí con avidez libros de desarrollo personal esperando encontrar las claves que me ayudaran a salir de mi desolación. Me llamaron sobre todo la atención las palabras del médico psiquiatra Carl Gustav Jung, fundador de la psicología analítica: «Aquellos que no aprenden nada de los hechos desagradables de su vida fuerzan a la conciencia cósmica a reproducirlos cuantas veces sea necesario para aprender lo que enseña el drama sobre lo ocurrido. Aquello que niegas te somete. Aquello que aceptas te transforma». En otras palabras, mientras que nuestras heridas emocionales no se hayan *curado*, el universo —lo que Jung llama *la conciencia cósmica*— va a asegurarse de que atraigamos las situaciones y las personas que nos harán revivir esas heridas, con el fin de darnos *una oportunidad* de comprender el sentido, digerirlo y no vernos nunca más afectados.

El tiempo pasaba, y estas palabras de Jung no se me iban de la cabeza. En efecto, en el plano profesional, estaba ocurriendo algo bastante asombroso. Aun habiendo pasado quince años de mi vida haciendo documentales de animales e investigaciones científicas, todos mis proyectos eran rechazados sistemáticamente por las cadenas de televisión desde hacía un año. A la incomprensión le seguía la exasperación. Estaba convencida de que las respuestas positivas terminarían por llegar, pero los meses pasaban y no sucedía nada. Me encontré sin empleo. Con el paro apareció la vergüenza. Y después el final de mi prestación por desempleo, ni un céntimo más. Financieramente, un completo desastre.

Hasta el día en el que una orientadora de la oficina de empleo me convocó a una entrevista para asesorarme en mi búsqueda de trabajo. Me lo tomé como una agresión. «Todo va bien, estoy escribiendo mi próximo libro, tengo proyectos cinematográficos; no insista, no iré», le respondí con la diplomacia de una fiera rabiosa. Pero a la administración no le importaban en absoluto mis estados de ánimo y, unas semanas más tarde, me vi obligada a ir a Saint-Denis, la sucursal especializada en trabajadores temporales del espectáculo. Una vez allí, desapreté los dientes y hasta simpatiqué con una empleada sonriente. Le hablé de mis numerosos proyectos y de un sueño, escribir una serie para la televisión. Después de dos horas, le di la mano para

despedirme. «No ha indicado su dirección de correo electrónico», me hizo saber. Le expliqué entonces que ya no la comunicaba para evitarme las pérdidas de tiempo y las informaciones sin interés. «Es una pena, podría recibir anuncios de prácticas», insistió. Sin escucharme, se desplazó por las páginas de su pantalla hasta que me dijo: «Mire, estoy viendo que hemos recibido propuestas de *masterclass* organizadas por la escuela de cine de Luc Besson». Intrigada, me volví a sentar. La empleada me tendió diez páginas de diferentes programas, tomé una al azar y leí: «Aprender a escribir una serie de televisión». Se me descajó la mandíbula y mi corazón se embolsó... Instantáneamente, pensé en la frase de Jung. «Aprender de nuestros golpes». Sin rechazo de las cadenas de televisión, no hay paro, sin paro no hay cita con la oficina de empleo, sin cita con la oficina de empleo, imposible saber de la existencia de estas prácticas. ¿Y si esta ausencia de trabajo que yo vivía como una injusticia me permitiera alcanzar mi sueño?

Me informé, la *masterclass* estaba muy solicitada y empezaba en tres semanas. No tenía un minuto que perder. Di las gracias a mi consejera y me dispuse a preparar una candidatura a la atención de la AFDAS, * el organismo que otorgaba becas para la formación. Acto seguido, me presenté toda contenta en la ventanilla.

—Lo siento —me lanzó la recepcionista devolviéndome los documentos—, el plazo mínimo de presentación de candidaturas ha pasado a un mes y sus prácticas comienzan dentro de tres semanas: es demasiado tarde para inscribirse.

Entré en pánico, oscilando entre la duda y la certeza, pero si Jung tenía razón, debía asistir a aquella *masterclass*.

—Tiene que haber una solución —le dije con una voz nada convencida. Tenía la intuición de que lo que ahí estaba ocurriendo tendría un impacto sobre todas las dificultades de mi vida. Si me aceptaban, pondría toda mi energía en «aprender lo que me enseñaba el drama» de los acontecimientos dolorosos del pasado.

—¿No será usted autora, por un casual? —me pregunta ella entonces.

—Sí...

—Porque si puede justificar nueve mil euros ganados en dos años como guionista, entonces podría. El plazo para los autores son tres semanas en vez de un mes, y el último día es hoy.

Salí como un rayo hasta mi casa con el fin de enviar una copia de mis justificantes. La buena noticia no se hizo esperar: mi formación estaba aceptada. Una semana más tarde, recibí la llamada de la escuela para proponerme una entrevista y he aquí que me aceptaron para una de las ocho plazas disponibles. ¡Lo que acababa de ocurrir era impresionante! En aquella época lo ignoraba, pero la historia no se acabaría ahí. Unos

meses más tarde, a causa de una vacante, el director de la escuela de cine, que conocía mi trabajo de escritora, me confió el curso «Escribir un guion y concebir un personaje» para los estudiantes de primer y segundo año. Y como guinda del pastel, un productor me confió más adelante la escritura de un proyecto de serie para la televisión.

El balance estaba claro: el paro, que yo vivía como un drama absoluto, se había convertido en la escalera que me conducía a cumplir mi sueño.

Ese día comprendí... que todo tenía un sentido.

¿Y después? ¿Qué podía hacer para sanar y avanzar? Unos años antes, siendo periodista y directora, había conocido a personalidades que me habían invitado a mirar las heridas que me asestaba la vida desde otro punto de vista. En aquella época no era algo que me preocupara, pero mi visión cartesiana se había visto verdaderamente afectada. Sanadores, magnetizadores, médiums, chamanes... me habían confiado sus técnicas de sanación y la manera en la que habían aprendido a recuperarse. Ni biología ni psicología, se trataba de una energía y de una visión fundamentalmente diferentes de todo lo que yo había aprendido hasta entonces. ¿Y si eso podía ayudarme?

Apliqué esas técnicas. Semana tras semana, mes tras mes, me reconstruí liberándome de las heridas heredadas de mi familia, alejándome de mis miedos, despojándome de la culpa, y sanando. Mi vida se transformó, se sublimó.

Y después decidí compartir esos protocolos energéticos en mis talleres. Y qué alegría el recibir a terapeutas, psicólogos e incluso médicos venidos de toda Francia. A lo largo de estos años, recibí tantos y tantos testimonios de desconocidos para los cuales la vida ha cambiado que una lucecita se encendió. El momento de compartir este precioso saber había llegado. Este libro es el fruto de ese proceso.

Vas a liberarte de tus emociones dolorosas y reconectarte con tu fuerza interior, la llave de tu energía.

Consejo: tómate tu tiempo y lee el libro entero antes de poner en práctica los protocolos. Si vas directamente a las páginas de cada uno de ellos, habrás pasado por alto las explicaciones y eso bloqueará tu mente. Pon pues todo de tu parte para que sea un éxito y sumérgete por completo en la lectura.

* N. de la T.: Assurance formation des activités du spectacle ('seguro de formación de las actividades del espectáculo').

PRIMERA PARTE

¡Haz el diagnóstico
correcto!



CAPÍTULO 1

Identificar las heridas emocionales

Cambiar nuestro punto de vista ante la adversidad, ese es nuestro objetivo. Algo formidable se esconde detrás de cada situación difícil. De momento, solo vemos el barro. Pronto podremos comprender que se trata en realidad del fertilizante que nos ayudará a crecer. Si tomamos cierta distancia de los acontecimientos, cesaremos de percibirlos como catástrofes y cada golpe duro se transformará en experiencia. Nosotros no somos ni las víctimas del destino ni el objetivo de nadie; nosotros tenemos que integrar algo positivo de la situación que estamos viviendo.

Atenta a esta manera de concebir la vida, descubrí el *best seller* de Lise Bourbeau *Las cinco heridas que impiden ser uno mismo*. Esta terapeuta canadiense ha basado sus investigaciones en los postulados del neurólogo Sigmund Freud, fundador del psicoanálisis, quien afirma, entre otras cosas, que nuestra apariencia física podría estar relacionada con nuestras emociones. Después de haber estudiado miles de casos, Bourbeau asegura que existirían cinco heridas emocionales: el rechazo, el abandono, la humillación, la traición y la injusticia.

Cada uno de nosotros viviríamos dos o tres de manera preponderante. La autora describe en su libro la manera en la que nuestro cuerpo muestra los estigmas, y propone un retrato robot para cada herida. He elegido presentaros sus características generales con la ayuda de ejemplos de famosos.

LAS CINCO HERIDAS CAPITALES

La herida de rechazo: cuerpo estrecho o fino durante la infancia con a menudo un hueco a la altura del pecho; tiene como una máscara alrededor de los ojos. Busca la perfección en su trabajo, es solitario y en la empresa suele hacer vida «aparte». Elige la huida ante una situación difícil. Angelina Jolie y Andie Wharhol.

La herida de abandono: cuerpo falto de tono, espalda curvada, mirada triste, busca llamar la atención y sueña con ejercer un oficio público. Pide consejos, pero no los sigue necesariamente; no soporta vivir solo, es muy afectivo con su entorno. Woody Allen y Carlos de Inglaterra.

La herida de humillación: cuerpo grueso y cara redonda, grandes ojos, no le gusta ir deprimida, intenta ser perfecto para evitar las críticas, se impone el hacer más por los demás que por sí mismo hasta el punto de tener el sentimiento de que abusan de él. Marlon Brando, Margaret Thatcher y Donald Trump.

La herida de traición: cuerpo bien proporcionado que exhibe fuerza y poder, mirada intensa y seductora, intolerante con los problemas de los demás, le gusta tenerlo todo controlado y no delega, busca impresionar, comprende y reacciona rápidamente. Penélope Cruz y Arnold Schwarzenegger.

La herida de injusticia: cuerpo recto y perfecto de apariencia, glúteos redondeados, mirada viva y brillante, muy exigente consigo mismo, busca la perfección. Niega tener problemas y tiene dificultades para disfrutar sin sentirse culpable. Zinedine Zidane y John F. Kennedy.

Si leyendo estas líneas piensas: «Yo no me reconozco en ninguna de estas descripciones», y tu entorno dice: «¿Cómo que no? Es exactamente como tú», ¡es normal! Nuestra mente siempre intenta alejarnos de nuestra herida con el fin de protegernos de la toma de conciencia dolorosa. Tuve una experiencia durante una conferencia en la cual acababa de mencionar las cinco heridas. Un señor vino a mi encuentro y me dijo: «He contado cuatro heridas, me falta una». Le expliqué que la que le faltaba era sin duda su mayor herida. Su mente buscaba así evitar el sufrimiento en caso de que no estuviera preparado para afrontar la realidad. Me sonrió, incrédulo. Entonces le pedí que me citara las cuatro que había escuchado. Le faltaba la herida de traición. «Es la historia de mi vida», murmuró sorprendido.

¿Estás preparado para probar la experiencia? Anota a continuación cuáles son las cinco heridas sin mirar los párrafos precedentes. El objetivo no es poner a prueba tu memoria sino hacer un ejercicio.

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

Qué suerte si has olvidado una o dos: acabas de identificar seguramente tus heridas más importantes. Si no, fíate de las descripciones físicas presentadas anteriormente.



- *La manera en la que nuestro cuerpo expresa sus heridas predominantes es muy interesante, pero lo más desconcertante es lo que dice Lise Bourbeau en lo relativo a su origen: «Nuestra alma elegiría cierto número de heridas que experimentar, por ejemplo el*

rechazo y la injusticia, o la traición y el abandono. Una vez definido esto, atraeríamos, sin descanso, a las personas y situaciones que nos harían revivir estas heridas hasta que estas dejan de afectarnos».

Las primeras personas a las que *elegiríamos* serían nuestros padres. Nuestra alma decidiría el *entorno* familiar, cultural y social en el que naceríamos. Cuando descubrí esto, me quedé perpleja. Después, realizando la serie *Investigaciones extraordinarias*, dedicada sobre todo a la hipótesis de la persistencia de la conciencia después de la muerte, mis certezas dieron un vuelco. Algo más de la mitad de la población mundial cree en la reencarnación, pero esto era en mi opinión tan solo una visión exótica y oriental. Estaba lejos de imaginar lo que iba a descubrir estudiando la historia del pequeño James Leininger, uno de los casos ultradocumentados que constituyen todo un misterio para la ciencia.

Originario de Luisiana, en Estados Unidos, James tiene dos años en 2000, cuando empiezan sus pesadillas. No deja de gritar «avión en llamas» y dar golpes contra los barrotes de su cuna chillando que no puede salir de la cabina. Pasados unos años, el niño afirma ser un aviador estadounidense de la Segunda Guerra Mundial cuya base es el portaaviones Natoma. Llega incluso a dar el nombre de sus compañeros y nombra la isla de Iwo Gima como lugar en el que su avión fue derribado... Harán falta diez años de investigaciones para que sus padres, un tanto escépticos, admitan que su hijo es sin lugar a dudas la reencarnación de James Huston, abatido en 1945 por el ejército japonés en un ataque aéreo. Todos los detalles aportados por el niño, de los que algunos habían sido clasificados confidenciales por el ejército, se verificaron y validaron en 2011. Es impresionante, pero lo más asombroso es lo que James les dijo a sus padres en relación con su concepción: «Os he elegido, a ti y a mamá, para ser mis padres». El padre, con los ojos como platos, le preguntó en qué momento. «Cuando estabais de vacaciones en Hawái, en el hotel rosa». Y, según su fecha de nacimiento, íes efectivamente en el hotel Pink Palace de Hawái, adonde fueron de vacaciones, el lugar en el que fue concebido!

Así que por loco que pueda parecer, cada uno de nosotros elegiría a sus padres... y no solo eso. También todos sus conocidos, amigos, entorno familiar y profesional. El dälai lama ha declarado al respecto: «Somos más de siete mil millones en la Tierra, es absolutamente imposible que las personas con las que vivimos estén ahí por casualidad».

Pero entonces ¿cómo hacer para que nuestras heridas emocionales dejen de reaparecer?

CAPÍTULO 2

Salir del ciclo de nuestras heridas emocionales

El primer paso consiste en tomar conciencia de tus heridas y **aceptarlas**. Si no has definido tus heridas predominantes en el ejercicio precedente y tampoco te has identificado con las descripciones físicas, he aquí un método eficaz para hacerlo: escribe las palabras clave que te recuerden seis o siete momentos difíciles de tu vida. Puede ser por ejemplo el nombre de una persona que te ha dejado o te ha engañado, un fallecimiento que te ha impactado mucho, una bofetada que te dieron de pequeño, un comentario doloroso de un miembro de la familia o compañero de trabajo, un accidente de tráfico, un conflicto, la pérdida de un animal de compañía, un puesto que jamás llegaste a obtener... ¡No dudes en ser exhaustivo! Anota todo lo que se te pase por la cabeza, ya sea un hecho antiguo o reciente, eso no tiene importancia. Cuantas más situaciones menciones, más interesante será luego.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

IDENTIFICAR LA SITUACIÓN

Con la ayuda de una letra, identifica ahora la manera en la que has vivido cada situación según una de las cinco heridas: I para injusticia, R para rechazo, A para abandono, T para traición y H para humillación. Si una situación comporta dos heridas (por ejemplo, injusticia y traición), anota las dos iniciales correspondientes. A menudo es difícil diferenciar el rechazo del abandono. El rechazo lo provoca una decisión (por ejemplo, como cuando éramos niños y nos decían: «No vas a comer hasta que no hayas terminado los deberes»). En cuanto al abandono, se trata de una falta de atención o de un acontecimiento *aparentemente independiente* de nuestra voluntad (por ejemplo: «He llegado tarde a buscarte porque había embotellamiento»).

Cuenta el número de I, R, A, T y H. Si dos o tres heridas aparecen más que las otras y eso confirma lo que pensabas, ¡muy bien! ¿Te sorprende? ¡Mejor todavía! Sea lo que sea, acabas de identificar las heridas que condicionan tu vida. Atención, cada situación puede percibirse de manera diferente según la persona que la vive. Una ruptura puede ser un abandono para unos pero un rechazo, una traición, una humillación o una injusticia para otros. De igual forma, una pérdida de empleo, un engaño, un fracaso y un accidente pueden por ejemplo percibirse todos como una injusticia.

Gracias a este ejercicio, acabas de identificar las heridas que nutren tus ciclos de situaciones difíciles evocados por Jung. ¿Quién no ha dicho nunca o conocido a alguien que haya dicho lo siguiente?:

- «Es horrible, todas las mujeres con las que salgo me engañan...».
- «Estoy en apuros, todos mis superiores son implacables conmigo...».
- «Es exasperante, cada vez que me compro un coche nuevo, tiene un problema...».



- *Siempre que consideremos esas situaciones como una desgracia, una maldición, o echemos la culpa a los demás posicionándonos como víctima, estaremos ignorando el mensaje: nuestra alma ha elegido experimentar ciertas heridas. Debemos superarlas para que dejen de afectarnos. Se trata de nuestro **mayor desafío**.*

- *Recordemos que la situación que se produce sistemáticamente nos indica que no hemos captado el aprendizaje. Es un regalo, una nueva oportunidad de abrir los ojos para comprender lo que todavía no hemos comprendido.*

- *Sorprendentemente, nos daremos cuenta de que **estamos haciendo vivir a nuestro entorno y a nosotros mismos la misma situación sin parar**. Sin embargo, la mejor manera de que la herida deje de afectarnos es **cesar de hacérsela vivir a los demás y a nosotros mismos**.*

Retomemos los ejemplos de los famosos para entender el efecto *boomerang* de las heridas emocionales y su ciclo infernal.

La herida de rechazo

Andy Warhol es uno de los artistas más importantes del siglo XX y sin embargo su obra siempre fue fuente de controversia ya que era puesta en entredicho entre sus compañeros artistas. Se sintió *rechazado* y poco querido durante sus estudios. Estaba obsesionado con la muerte, tenía tendencia a la anorexia (que es una forma de

rechazo a su propio cuerpo) y era muy perfeccionista, al igual que Angelina Jolie, que también sufre de la herida de rechazo. La actriz prefiere la soledad y solo se rodea de aquellos a quien ella elige. Asimismo precisa que «siempre será una chica *punk*», un movimiento artístico que *rechaza* el orden establecido y se aparta de los códigos. Estas personalidades, aunque de sobra conocidas en todo el mundo, se «apartan» de todo mientras se abren camino a través de su arte, siempre al margen del «rebaño».

Distanciarse de esta herida de rechazo comienza por dejar de infligírsela a uno mismo y dejar de hacérsela vivir a los demás. Cesar de huir mudándose de casa; dejar de dar de lado a los que nos contradicen; privilegiar los caminos que no imponen decisiones (la enseñanza, la medicina, el análisis, la escritura, el comercio, las gestiones administrativas...); ser moderados en nuestra manera de calificar a los demás (en especial para todos aquellos cuya profesión los lleva a juzgar)... Para encontrar alivio, hay que dejar de fomentar el rechazo a nuestro alrededor.

La herida de abandono

A pesar de su excepcional sentido del humor, Woody Allen tiene la mirada triste. Pero sus «ojos de *cocker spaniel*», su postura encorvada y esa especie de letargo no le impiden ponerse sistemáticamente en escena en sus películas..., la mayoría de las veces como víctima. Esta búsqueda de atención, bien conocida de los artistas, es típica de la herida de abandono.

El príncipe Carlos tenía cuatro años cuando su madre lo *abandonó* para asumir sus funciones como reina de Inglaterra. Y como a todas las personalidades que tienen esta herida, el celibato le parece insoportable. *Abandonó* a Camilla Parker Bowles por Diana de Gales, a la que *abandonará* a su vez para volver con Camilla. Si sucediera a la reina en caso de que esta abdicara, ha dejado claro que *renunciaría* a su propio nombre de pila, ya que se considera maldito en la historia inglesa.

Cesar de depender de la opinión de los demás es liberarse de nuestra herida de abandono. Pero también hay que tener cuidado de no *abandonar* a la primera de cambio a nuestros amigos o las personas que nos acompañan y evitar *abandonar* todos nuestros proyectos en curso (pasiones, aficiones, ideas profesionales).

La herida de humillación

La ex primera ministra británica Margaret Thatcher es de sobra conocida por sus comentarios mordaces y humillantes hasta el punto de haberse ganado el apodo de «la dama de hierro». Lo mismo ocurre con el ya fallecido expresidente francés François Mitterrand, cuyas frases asesinas eran temidas por todos. Para ahuyentar los reproches, estas dos personalidades estaban constantemente pendientes del humor de

los demás hasta el punto de perder de vista sus propios deseos y necesidades, algo que alimenta la herida de humillación. Humillación que Mitterrand infligió a su vez a su mujer cuando salió a la luz su aventura con Anne Pingeot. Marlon Brando, que también era corpulento (una de las características de la humillación), sentía vergüenza porque su madre era alcohólica y solía acabar inconsciente en lugares de perdición. *Humillado* durante toda su infancia, revivió esta herida cuando dejaron de ofrecerle papeles, y siguió *humillándose* a partir de entonces al no prestar atención a su aspecto físico (llegó a pesar ciento treinta y seis kilos al final de su vida). Donald Trump es experto en este «juego», ya que humilla de forma violenta a adversarios y periodistas a golpe de tuit, en los que ha llegado incluso a escribir que uno puede hacer lo que le dé la gana con las mujeres.

Si lo que deseamos es dejar de padecer comentarios despectivos de nuestro entorno personal, profesional o incluso de desconocidos, sería oportuno que evitáramos por nuestra parte las pequeñas burlas y las humillaciones a las que sometemos a nuestros allegados, y los nombres despectivos que les atribuimos. Si dejáramos de hacer siempre de más (para no decepcionar), sentiríamos que abusan menos de nosotros. Estando atentos a la manera en la que nos tratamos («Soy tonto») o la forma en la que nos alimentamos, no se daría lugar a esta herida de humillación y dejaríamos igualmente de engordar.

La herida de traición

Extravertidos, impacientes, seductores, exhibicionistas (les encanta hacer alarde de su fuerza y su poder), todos aquellos que llevan la herida de traición son actores natos. Se trata de una herida presente en un buen número de políticos que sufren de manera habitual traiciones de parte de sus colegas. Algunos actores experimentan aún con más fuerza la herida de traición cuando se meten en política, como Ronald Regan o Arnold Schwarzenegger. Penélope Cruz también tiene un físico perfectamente proporcionado (una de las características de la herida de la traición). Mientras que la actriz siempre había preservado su vida privada, su cuñada la *traicionó* revelando su embarazo a la prensa. Tanto ella como su pareja, Javier Bardem, decidieron rechazar todos los guiones que les presentaran durante un año para dedicarse exclusivamente el uno al otro, un pacto roto que Penélope vivió como una *traición* ya que Javier no tardó en aceptar la película que el director Alejandro González Iñárritu le propuso.

Cesar de querer planificarlo todo, de controlar nuestro entorno —oficialmente *para ayudar* (algo que en realidad nos tranquiliza)— y empezar a comprometernos con nosotros mismos (régimen, deporte, relax, dejar el tabaco...) es la mejor manera de deshacerse de una herida de traición. Si aprendemos a ser menos impacientes, si