

Vídeo 18. El fragmento de abandono, por Wes Penre y Ariel Glad, 10 de junio de 20818

De todas las heridas del alma que experimentamos, hemos llegado a la conclusión de que, el fragmento de abandono está en la raíz de todo trauma.

Hemos considerado si se trató de una lesión original del alma o de un fragmento creado con la toma de esta realidad, en la que los humanos se sentían abandonados y sometidos a la misericordia de los seres cósmicos que nos engañaron y manipularon para aceptar esta realidad y conjunto de circunstancias. Este tema ha sido abordado por otros investigadores en el estudio de las influencias extraterrestres en el grupo del alma humana, por lo que dejaremos este tema para que pueda llegar a sus propias conclusiones. Sin embargo cabe afirmar, si esto es correcto, explicaría por qué la religión y la figura del salvador son un límite tan difícil de superar en nuestras creencias y en nuestra percepción de nuestro estado actual en este planeta. Tenemos un sentimiento innato de abandono y una necesidad central de sentir que tenemos valor para una conciencia benévola superior. Necesitamos sentirnos amados.

El abandono puede ser, literalmente, alejarse y dejar el universo personal de una persona y también puede ser simple negligencia. Cuando alguien que nos importa invalida nuestros sentimientos, cuando nos dice "no debes tener miedo", no reconoce nuestro dolor cuando nos dice "supéralo" o nos hace sentir que hay algo en nosotros que está mal, como cuando escuchamos "tienes tanto esperar, no deberías estar triste ", nos sentimos y estamos abandonados. ¿Puedes ver en los ejemplos anteriores que este es el nacimiento del crítico interno?

En un video anterior, se sugirió que deberíamos reflexionar de dónde viene este crítico interno y quién nos dice estas cosas. Parece nuestra propia voz, ¿Verdad? ¿No dijimos que los narcisistas no tienen un alma genuina para la autorreflexión o habilidades superiores para expandir la conciencia? Ellos son imitadores Solo pueden reunir información externa y formar sus fragmentos en algo que se parece a las personalidades humanas; y lo hacen extremadamente bien. Algunos dicen que es imposible discernirlos de las almas humanas reales, excepto a través de una larga y cuidadosa observación de cómo progresan en la vida. Esto es particularmente cierto sobre los narcisistas encubiertos. Lo más importante para recordar acerca de esta capacidad de imitar es que pueden plantar las semillas del crítico interno tan profundamente, y con una habilidad tan excelente para imitar, que el crítico interno suena como nuestra propia voz.

Creemos en el crítico interior cuando nos dice: "No debería sentirme de esta manera" o "No tengo nada que temer" "No fruzas el ceño, eres mucho más guapo-a cuando sonríes ". Todas estas son invalidaciones de nuestras emociones genuinas. Todas estas son formas sutiles, y no

tan sutiles, en las que nos dicen que la forma en que nos sentimos y actuamos en una situación es, de alguna manera, incorrecta y deberíamos cambiar. Es entonces cuando comenzamos a reprimir nuestro yo auténtico y empezamos a ajustar nuestro comportamiento y tratamos de conformarnos con las personas que nos rodean para no parecer equivocados. Queremos agradar a los demás y que nos acepten. No queremos causarles dolor. Comenzamos a darnos cuenta de que nuestros sentimientos y comportamiento afectan la felicidad y el disfrute de aquellos de quienes nos preocupamos. Es mejor para ellos ser felices, porque hacer o decir cualquier cosa que pueda disminuir las emociones de la otra persona puede hacer que se sientan infelices, como poco y hacer que nos abandonen, como máximo.

Nadie más que los narcisistas mantienen sobre nuestras cabezas este temor en nuestras vidas. Siempre nos sentimos amenazados de que nos abandonarán. Esto crea la codependencia o la personalidad de agradar siempre a otras personas. Haremos cualquier cosa, incluso sacrificaremos nuestro yo auténtico, para evitar el abandono. El narcisista lo sabe. Este es un fragmento que se creó en la primera infancia en la mayoría de las personas (y posiblemente una herida del alma central como se discutió anteriormente) y es un "gancho" garantizado que el narcisista puede usar con casi todas las personas con las que interactúa. De la misma manera que todos los narcisistas usan exactamente las mismas tácticas de manipulación, también experimentamos exactamente las mismas fragmentaciones centrales.

En lugar de expresar nuestros sentimientos, necesidades y deseos externamente en nuestras relaciones, aquellos de nosotros que hemos sido sometidos a este tipo de abuso, tendemos a suprimir estas cosas. Desarrollamos la capacidad de entrar en nosotros mismos, creando un lugar ideal en nuestras mentes y en nuestra imaginación, donde somos libres de ser nuestro auténtico yo y de experimentar la aceptación total de cada faceta, incluso si esa aceptación proviene solo de nosotros mismos. Tendemos a escapar de la realidad a los mundos que hemos creado en nuestras mentes. ¡La mayoría de nosotros afirmará que nos encanta leer! Sin embargo, al llegar al fondo de este deseo descubrimos que nuestro amor por la lectura es en realidad un amor por escapar de nuestra realidad presente que consideramos intolerable. Este mecanismo de escape o autodefensa puede manifestarse de muchas maneras: leer es solo un ejemplo.

Si nos fijamos suficientemente podemos ver cuánto fantaseamos y cuánto escapismo de la realidad hacemos a diario. También podemos ver cómo las redes sociales fomentan y nutren la creación del yo inauténtico al permitir que las personas presenten al mundo una versión ideal de sí mismos. Podemos formar y alterar la imagen que presentamos a otros a través de las redes sociales para crear un yo que no siempre es aceptado, pero que es adorado y elogiado por nuestra elección de moda, comida, películas o los logros de nuestros niños y familias. Nos sentimos tan bien cuando nos dan un "me gusta". Esta es la creación de una realidad de fantasía, en la que podemos dar forma a la percepción que el mundo externo tiene de

nosotros y garantizar que seamos aceptados. El miedo a no ser querido es el miedo al abandono.

A nivel personal, uno de los fundamentos de nuestra propia relación ha sido el solemne voto hecho mutuamente de "NO TE ABANDONARÉ". Cuando encontramos el temor al abandono en el centro de la mayoría de nuestras propias heridas, buscamos construir una base de confianza mutua que permita la expresión de nuestro ser auténtico. No hay castigo por expresarse en NUESTRA relación. Si lo que decimos o hacemos ha causado sentimientos de tristeza, decepción, enojo o rechazo en la relación, sabemos que hay una herida que se ha desencadenado y la traeremos al presente en ese mismo momento para ser discutida y sanada.

No es fácil. No es fácil reconocer cuándo tus heridas han sido provocadas en ti o en la otra persona. Esto requiere paciencia, práctica y compromiso para no desaparecer en los rincones de seguridad que hemos creado en nuestras mentes. La tendencia a retirarse y volver a los mecanismos de autoprotección sigue siendo una batalla, pero cada vez es más fácil superarla. La comunicación no siempre viene de inmediato. A veces, la herida puede infectarse durante unos días antes de que finalmente se aborde y, a veces, no se resuelve con una conversación; más bien, lleva varias conversaciones en un lapso de unos pocos días hasta que se haya encontrado y sacado a la luz el núcleo de la herida.

La garantía y la promesa mutua de que no importa cómo nos sintamos, cómo actuemos o qué experimentemos que no nos abandonaremos, ha sido una piedra angular y un elemento esencial necesario para formar una relación en la que sea seguro comenzar el proceso de curación. No solo experimentamos desencadenantes emocionales en nuestras interacciones diarias con el mundo externo, sino que también experimentamos desencadenantes entre nosotros. Es crucial que desarrollemos la capacidad de reconocer cuando uno ha desencadenado el trauma emocional del otro. Debemos abrir los canales de comunicación para que podamos sentirnos seguros al expresar cómo nos sentimos con honestidad y autenticidad, y juntos podamos ofrecernos validación, consuelo, seguridad y, lo más importante, aceptación al saber que la otra persona está todavía muy presente en la relación. Esto impide que la mente reactiva haga o diga cosas que se generan a partir del dolor de una herida. Las emociones se traen al presente y el anclaje a la herida del pasado se detiene.

Una de las cosas maravillosas que hemos descubierto es que cuando una persona sana, la otra también sana. Los efectos del proceso de curación se multiplican para los dos en nuestra relación. Cuando se elimina el miedo al abandono, la libertad de ser auténtico con la otra persona es curativa por sí misma.

Las relaciones pueden ser con amantes, amigos, hermanos o padres. El aspecto más importante de este tipo de relación es la seguridad de la aceptación y la seguridad de no ser abandonado. Cuando estés listo para incorporar a una persona a su vida y a desarrollar este tipo de relación, que alentamos encarecidamente, deberás estar dispuesto a tomar todas las facetas de la otra persona como propias. Lo más probable es que la persona con la que sientes esta preciosa conexión haya sido atraída a tu universo personal por tu vibración y sus heridas sean tus heridas. Todos entramos en relaciones con el "equipaje" de los abusos pasados y todavía estamos operando a partir de esos fragmentos inconscientes (eso es realmente el equipaje). Mantén la comunicación abierta en todo momento. Intenta no escapar. Estate presente con la otra persona. Acepta que la otra persona es tu espejo y simplemente un reflejo de tus propios fragmentos que necesitan curación. Cuando queremos la curación de la otra persona tanto como la nuestra, hemos formado la base desde la cual puede florecer el crecimiento espiritual.

Nuestra experiencia personal es que somos mucho más fuertes y avanzamos mucho más rápido abriendo puertas a nuevas percepciones, a nuevas habilidades y la curación se incrementa exponencialmente cuando estamos juntos; como un par de almas cuya vibración e intenciones coinciden exactamente. Cuando dos personas comparten una conexión de energía entre sí, en lugar de una toma y una entrega, ¡La energía intercambiada se amplifica enormemente! Imagina lo que sucedería si estas relaciones crecieran para abarcar no solo a dos personas, sino a cada vez más almas cuyas intenciones y vibraciones coincidan.

YouTube Address: <https://youtu.be/r9oyqWImqh8>