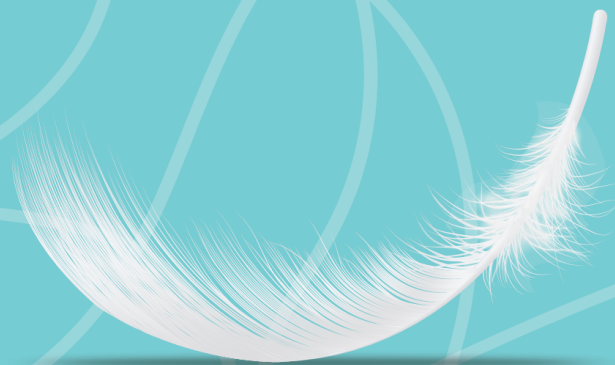


VIVIANA
ROSERO

SANAR
LA
HERIDA
DE
ABANDONO



DEL APEGO EN LAS RELACIONES
A LA LIBERTAD EMOCIONAL



SANAR LA HERIDA DE ABANDONO

DEL APEGO EN LAS RELACIONES A LA LIBERTAD
EMOCIONAL



VIVIANA ROSERO

Copyright © Libro “Sanar la herida de abandono” España, 2024

Publicado por: Viviana Rosero

Foto de la autora: Lidia Mostajo

Corrección de contenido y gramática: Emily Cartaya

Diseño de portada y contraportada: Eventos Humanos

Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra, así como su distribución, comunicación pública, transformación, incorporación a un sistema informático, transmisión digital, mecánica o por cualquier forma o medio. Para consultas al respecto favor de ponerse en contacto a través de:

info@vivianarosero.com.

La licencia de este libro está autorizada para el uso personal, no puede ser revendido, si deseas regalarlo adquiere una nueva licencia adicional adquiriendo un ejemplar del mismo.

Gracias por apoyar y respetar el trabajo de la autora.

ÍNDICE

AVISO A LOS LECTORES

Introducción

Primera Parte:

Capítulo 1

Descubriendo la herida del abandono

Test Para Identificar La Herida De Abandono

Resultados Del Test:

Niveles De La Herida Del Abandono

Capítulo 2

Comportamientos y conductas que manifiestan la herida de abandono

Meditación y guía para reconocer la herida emocional de abandono

Capítulo 3

Estrategias de la personalidad socialmente aceptadas que revelan la huella de abandono

La depresión

La Auto suficiencia

La dependencia afectiva

La desvalorización

La baja autoestima y la falta de amor propio

El victimismo

La insuficiencia

Asumir un rol que no corresponde en la familia

Narcisismo

Auto Sabotaje

La idealización

El Rechazo

La vulnerabilidad

Meditación y guía para identificar la estrategia que usas para no sentir el abandono

Segunda Parte:

Capítulo 4

Abandono de padres

Abandono de la Madre

Cómo se manifiesta la herida de abandono de mamá en las mujeres

Cómo se manifiesta en los hombres la herida de abandono de mamá

Meditación y guía para sanar la herida de abandono de mamá

Abandono del Padre

Cómo se manifiesta la herida de abandono del padre en las mujeres
Cómo se manifiesta en los hombres la herida de abandono de papá
Meditación y guía para sanar la herida de abandono de papá

Capítulo 5

Abandono de la pareja

La Traición y la infidelidad
Las más grandes lecciones aprendidas de la infidelidad:
Dependencia afectiva en la pareja
Las polaridades de las parejas y su forma de complementarse
Las banderas y alertas rojas que te indican si estás en una relación con herida de abandono no reconocida:
Meditación y guía para sanar la herida de abandono en la pareja

Capítulo 6

Abandono de los hijos

Hijos abandonados o adoptados
Cuando los padres no tienen enlaces emocionales con sus hijos
Abandono emocional y afectivo a los hijos
Padres demasiado exigentes
Abandono de padres divorciados
Exceso de protección
Meditación y guía del perdón por sentimiento de abandono a los hijos

Capítulo 7

Abandono de amigos

Cómo se manifiesta la herida del abandono en las relaciones de amistades
Claves para ser un mejor amigo
Meditación y guía de auto perdón para sanar lazos de amistad

Capítulo 8

Auto abandono

Formas en las que te puedes auto abandonar y ni siquiera te das cuenta:
Lo que se dice y piensa de sí misma una persona con el dolor del abandono:
Las manifestaciones físicas en tu cuerpo de la herida del abandono:

Meditación y guía de auto perdón para la conexión con el cuerpo físico

Tercera Parte:

Capítulo 9

Conexión con lo divino

Bendiciones y castigos
El poder de lo invisible
La creencia de que hemos sido abandonados por Dios
Meditación y guía para reconocer la conexión con la divinidad

Capítulo 10

Método ser integral para superar el abandono

¿Por dónde empezar?

De lo invisible a lo visible

La Intención

Auto observación de comportamientos

Auto abandonarte para sanarte

Auto Perdón

Los regalos positivos de haber elegido experimentar el abandono

Del yo al nosotros

Capítulo 11

Decálogo del abandono

1. En cualquier relación puedes sentir el abandono y la soledad si no hay una conexión sana contigo:
2. Los celos, el control, la manipulación, el engaño y la traición son la manifestación del dolor del abandono:
3. Quien expresará tus emociones es tu niño interior y el adulto que eres sabrá ayudarle a regularse
4. No importa lo que tus padres hayan hecho contigo, ahora eres adulto y puedes responsabilizarte de ti y todo lo que tu niño herido siente
5. Pierdes tu fuerza, poder y confianza en ti cuando te sientes víctima
6. Lograrás amarte completamente cuando te reconcilies con tu sombra
7. No hay abandono si recuerdas quién eres más allá de tu ego
8. El amor ya está en ti y siempre ha estado
9. Puedes cambiar cualquier dolor emocional, la decisión la tienes tú
10. Tú eres el factor común si sientes abandono en todas tus relaciones

Capítulo 12

La huella del abandono no se puede borrar, pero sí se puede superar

¡Empieza! La vida irá haciendo magia a través de ti

Servicios disponibles para ti

Tu invitación

Biografía

Sin título

INTRODUCCIÓN

*“Solo podemos manifestar en nuestra vida
lo que creemos como que es verdad
y esto se basa en la identidad que
nosotros creamos cada día”*

¿Te has sentido abandonado?, ¿completamente solo?, ¿has experimentado la sensación de soledad? Ese vacío que no se llena con nada, que nadie puede saciar y que no se puede explicar con palabras. Nadie habla de este tema con sus amigos, su familia o compañeros de trabajo. Quizás es algo que todos tenemos, sabemos que está ahí, pero nos cuesta exteriorizar porque nos duele en la profundidad de nuestras almas.

El único reflejo de la soledad que sentimos en nuestro ser son nuestros comportamientos, los hábitos y la forma como nos relacionamos. Esto se convierte en algo tan común que casi nadie busca la ayuda precisa y adecuada para solucionarlo. Simplemente se vuelve parte de la cotidianidad. Como cargar una mochila con un peso enorme, pero acostumbrarse a ella porque es lo que corresponde y no hay nada más que podamos hacer.

La razón es que vivimos en una sociedad en la que pedir ayuda psicológica para tratar con tus emociones es sinónimo de que estás mal, estás loco y que no eres normal. Por si fuera poco, sentir tus emociones y

expresarlas es una actitud de personas vulnerables, débiles. El eslogan favorito de esta época es que no hay tiempo para eso porque hay que producir, facturar o hacer algo para conseguir el éxito tan anhelado por el ego.

Entonces, es algo muy normal. De hecho, es bastante probable que reprimas tus emociones y que luego terminen saliendo de la forma menos adecuada. Pueden resultar somatizadas a través del cuerpo físico, reaccionando con las personas y situaciones inesperadas, haciéndote más daño aún e incluso afectando negativamente tu entorno.

La razón por la que tomé la decisión de escribir este libro es que finalmente tuve muy en claro la idea central de ello. Siempre he tenido revelaciones a través de los sueños, así que la pedí. Entonces obtuve una revelación clara y tangible de lo que se trataría. Te comentaré un poco el proceso desde que recibí esa revelación hasta que estoy sentada aquí escribiendo este libro para ti:

Comencé a concatenar las piezas claves de la revelación que obtuve en sueños. La base era mi principal herida emocional, la que más marcó mi vida: el abandono. Esta es la herida que mi alma eligió para este viaje terrenal y por eso nací en una familia con una mamá que se quedó conmigo hasta mi edad de un año y medio. Mi papá, por su parte, cuando se separó de mi madre, me llevó a vivir con mi abuela paterna mientras él viajaba mucho por su trabajo. Este era un sistema familiar con su principal herida de abandono y desvalorización. Después crecí en una región en la que existe un alto índice abandono.

Específicamente, crecí en un país del sur, en una zona donde hay conflicto armado, además de nacer en un país donde sus habitantes tienen un nivel de inseguridad tan alto por el abandono de sí mismos y la pérdida de su poder interior, delegada hacia el exterior.

Otra de las piezas claves que se concatenan para la creación de este libro es la profesión que elegí. Mi trabajo es ayudar a otras personas a sanar

su sistema emocional debido a la falta de confianza y autoestima. En ello, he notado que mis sesiones son para guiar y apoyar a personas que han sufrido abandono por parte de madre, padre o ambos.

Finalmente, luego analizando y observando mis vínculos, los de parejas, familia, amigos y compañeros de los cuales me rodeo, en cierta forma, reflejan aún esta herida. Precisamente, llevo más de 10 años buceando en mi interior para transformar la ansiedad, llevar al límite a mi cuerpo con estrés alto, exceso de control, desconfianza en mis relaciones, dependencia, culpa, falta de amor propio, desvalorización y tantas otras capas que no me permitían estar en paz conmigo misma, con quien soy.

Después de muchos talleres, formaciones, terapias y sesiones de coaching me doy cuenta que la base de todas esas sensaciones es el abandono y que no soy la única que lo siente. De hecho, hay infinidad de personas que sufren bajo la misma situación y no saben cómo resolver lo que viven. Entonces se dedican a esconderlo o remendarlo de muchas formas, justificando que no es posible vivir de otra manera y darle un giro a su dolor interior.

Ese mismo dolor se originó en las interpretaciones de un niño que se convenció a sí mismo de que debía protegerse, cuidarse y no volver a sentirse de esa forma. Ya sea que las interpretaciones sean reales o imaginarias, quedaron impregnadas para siempre en su inconsciente con las más mínimas señales. Puede ser un olor, una sensación, una mirada, un sabor o una caricia que volverá a recrear su pasado como si lo estuviera experimentando en su presente desencadenando el dolor incalculable que propició el abandono.

Por todo eso es que tomé la decisión de escribir este libro. Muchas personas necesitan saber de dónde proviene esta herida, qué hacer con ella, cómo gestionarla en el día a día, cuáles son sus formas de manifestarse y, sobre todo, cómo alcanzar el equilibrio para no perderse en el dolor y el sufrimiento. Hay esperanza, estamos despertando y hay que afianzar esa

semilla para que crezca como un árbol fuerte y sano que con su sombra proteja a muchos de carbonizarse bajo el sol inclemente al que nos expone la realidad del abandono. Así que no me puedo quedar con este conocimiento y experiencia únicamente para mí.

Además, entiendo que soy un canal y hay muchas personas listas para transformarse a sí mismas, sólo necesitan la guía correcta. He recibido mucha información, ayuda y conocimiento por parte de mentores y guías. Todo me sirvió, absorbía lo que resonaba conmigo, lo practicaba y hacía cambios en mí. Pero lo que me corresponde ahora es dar, entregar lo que he recibido y procesado.

Este es un libro escrito desde mi corazón para el tuyo. Sé que lo que aquí encontrarás va a transformar toda sensación de temor a sentir nuevamente el abandono. Aquí encontrarás las respuestas a muchas preguntas que te has hecho sobre el miedo a la soledad, la dependencia afectiva, la culpa, el victimismo, la manipulación, el control, el narcisismo, los abusos, la infidelidad, las relaciones tóxicas, entre otras manifestaciones de esta herida.

Te contaré lo que he experimentado en mi vida y todas las situaciones difíciles por las que he atravesado por no saber cómo gestionar esta huella de abandono. También encontrarás casos de personas a las que he guiado y acompañado para gestionar su dolor emocional. No obstante, a fin de preservar su privacidad, los nombres han sido modificados y he omitido algunos detalles que no deben ser expuestos por ética profesional.

A través de todas estas herramientas te llevaré de la mano para que apliques el método que he creado y que hoy llamo *Ser Integral*. Es mi método, funcionó y me permitió salir de relaciones de pareja con dependencia emocional para sentir seguridad en mí y manifestar una relación más alineada con mi ser. También me sirvió para sanar la relación que tenía con mi mamá y con mi papá, integrarlos en mí y darles el lugar que les corresponde en mi vida. Igualmente, lo aproveché para aceptar y

recibir como regalos todos los desafíos que experimenté en mis relaciones con amigos y compañeros de trabajo. Para recuperar la confianza y creer en mí, para vivir de mis dones y talentos. Lo más importante es que me sirvió para integrar en cada célula de mi cuerpo que merezco ser amada y sentirme segura siendo quien soy.

El método *Ser Integral* ya ha sido probado no solamente en mí sí, no en todas las personas a las que he ayudado a sanar su herida de abandono. Así que tengo la confianza de que te dará resultados positivos si te permites ser guiado. Lo único que necesitas es compromiso contigo y mucha paciencia.

No se trata de una fórmula mágica, requiere que tomes responsabilidad de esta herida y que te lleves al siguiente nivel. Lo leerás y te explicaré con detalle lo que yo llamo niveles de la herida de abandono, te diré qué hacer, cómo llevarte al equilibrio con ejercicios prácticos y, sobre todo, conseguiré que te ames completamente independientemente de lo que has vivido, así como que te perdones si cargas con un pasado con el cual no te sientes bien.

A través de este proceso conocerás lo que es el amor propio y cómo se refleja esa conexión interna hacia afuera. También podrás identificar cómo está tu autoestima, si esta herida la está bloqueando y cómo liberarla. Porque no es lo mismo tener amor propio que tener una buena autoestima. Esto va unido de la mano y, pero bajo mi concepto tienen sus diferencias. El amor propio es hacia dentro y la autoestima es hacia afuera, como si fueran dos polos y uno se beneficia del otro.

A lo que me refiero es que esto no significa que quien se la pasa únicamente en estado de quietud, ensimismado y en su mundo interior, tenga una buena autoestima. Puede tener amor propio y le hace falta equilibrar su autoestima. O puede ser lo contrario, quien obtiene muchos honores y logros hacia afuera, se ve muy bien físicamente y posee bienes materiales, tiene una excelente autoestima porque logra lo que quiere, pero le hace falta equilibrar su amor propio porque se esfuerza demasiado por elementos externos a sí mismo.

Ambas personas pueden estar en desequilibrio y hay una ley natural de que todo debe llevarse al equilibrio. Entonces cuando lees el término *amor propio*, me refiero a la conexión que sostienes con tu sabiduría interior, o el ser. Y si menciono autoestima corresponde a todo lo que externamente está relacionado con la identidad, es decir, el ego.

Este libro no es para alimentar tu ego de víctima, es para nutrir tu ser y que vivas a través de tu identidad real, la cual se experimenta en un cuerpo físico que tiene necesidades de conexión de dar y recibir afecto, amor, cariño. A través de esto propiciamos que recibas todo lo que necesitas para experimentar vínculos que te nutren y te construyen.

El objetivo es que encuentres una ruta en que podrás ir tomando consciencia del momento exacto en el que se ha manifestado la herida del abandono en tu vida. Así mismo, a través de las meditaciones, podrás ir profundizando para sanar las huellas dolorosas que dejó la herida y que necesitas procesar para poder sanar completamente.

Así que toma esta lectura con calma y aparta el tiempo para procesar todo lo que vayas sintiendo. Ahí es donde está la magia, en permitirte observar y detallar lo que no habías podido ver hasta ahora.

También encontrarás mi experiencia, conocimiento personal, profesional y de relaciones con esta herida, porque es uno de mis aprendizajes en este viaje terrenal y tenía un propósito. Ahora entiendo que es que tú estés aquí leyéndolo y comprendiendo que no estás solo, que lo que te sucede es algo bastante común y que puedes ir transformando la forma en que se manifiesta en tu vida.

Mi intención al tenerte aquí leyendo este libro es que logres ver tu vida y todo lo que te ha sucedido desde el amor. Mi deseo es que logres recuperarte a ti mismo en cada experiencia en la que te perdiste buscando no ser abandonado.

CAPÍTULO 5



ABANDONO DE LA PAREJA

“Cuando no hay consciencia del amor, en la pareja se busca todo lo que no ha sido recibido afectivamente en los primeros vínculos de vida”.

Todas las situaciones de desequilibrios en las relaciones de pareja se dan porque no hay adultos responsables de su dolor emocional, de sus niños heridos, y eso es lo que genera separaciones, divorcios, terminación de vínculos de noviazgo, infidelidades, traiciones, y, sobre todo, el desbalance de los roles dentro de la relación de una forma caótica hasta el punto en el que son irreconocibles y se solapan unos con otros.

Para aclarar un poco este punto, está bien que una relación cumpla su ciclo o su tiempo de aprendizaje y crecimiento, pero no es necesario quedarse en el sufrimiento por extensos períodos de tiempo. Hacerlo de esta forma conlleva toda una serie sufrimiento innecesario ocasionado no solamente a ambas partes de la pareja, sino también a los hijos, si los hay, y al entorno, si está involucrado.

Lo que buscamos cuando queremos tener o tenemos una pareja es llenar la necesidad o vacío de amor. Y es muy cierto que todos tenemos vacíos

afectivos.

Aunque parezca ser un concepto negativo, los vacíos afectivos no tienen nada de malo porque nos complementamos. En pocas palabras, nos hace sentir mejor tener la presencia de alguien que nos acompañe, donde haya afinidad para hacer actividades en equipo, una persona con la cual generar una conexión íntima no solo a nivel sexual sino emocional.

La mayoría de problemas radican en que solemos elegir pareja desde la inconsciencia que tenemos sobre los dolores emocionales y, aunque esto nos permite crecer exponencialmente como seres relacionales, considero que hay formas diferentes de aprendizaje. Es decir, no necesariamente tiene que ser a raíz del sufrimiento extendido. Una realidad innegable es que el dolor va a ser inevitable porque somos seres emocionales y sentimos todo, pero existen formas más conscientes de transmutar el dolor.

Ya hemos hablado suficiente de cómo se manifiestan las heridas de abandono de los padres y madres en nuestras vidas. Ahora observaremos con un poco más de detalle cómo transmutamos el dolor del abandono en nuestras relaciones de pareja, y esto se va convirtiendo futuramente en otras heridas de abandono que incrementan el vacío y se acentúan.

LA TRAICIÓN Y LA INFIDELIDAD

Una forma muy común de experimentar el abandono en las relaciones de pareja es a través de las traiciones o la infidelidad. Por esto, explicaré cómo se dan las traiciones y luego las infidelidades.

Una traición lleva consigo una falta de honestidad, es decir, no necesariamente tiene que ver con infidelidad. Cuando se traiciona la confianza de alguien por miedo a hacerle daño o a tal vez convertirte en la *persona mala de la relación*, se suelen ocultar acciones que se hicieron en contra de la relación. Es decir, no hay un acto de infidelidad como tal, pero

sí se presenta un hito que es necesariamente contrario a la relación y que genera rupturas en esta.

Pondré un ejemplo para explicarme mejor. Ella es una mujer completamente dedicada a su hogar, y bastante exigente con su esposo. Le pedía siempre dinero y él, con el fin de complacerla a ella y corresponderle, se endeudaba incansablemente para cumplir con todas sus responsabilidades, buscando el dinero hasta de donde no salía más. Llegó hasta un punto en que los saldos de las tarjetas de crédito estaban en rojo. Además, él ya tenía muchas personas buscándolo para que pagara el dinero prestado. Su mujer se dio cuenta de esta situación, porque él había mentido mucho, ella se sentía defraudada y que no podía confiar en él. Entraron en una crisis matrimonial y tenían muchas discusiones todo el tiempo con reclamos por la falta de comunicación en cuanto a esta situación.

Aunque pasado un tiempo lograron resolver todo y pagar sus deudas, la falta de confianza permaneció en la relación que poco a poco han ido recuperando. Aquí es donde se ve muy claro que las mentiras pueden provenir de muchas situaciones, porque la traición tiene que ver con hacer algo que a tu pareja le afectará negativamente, y hacerlo a sus espaldas para que no lo sepa por la razón que sea.

Aunque el desencadenante de la traición y la infidelidad tienen mucho en común como el miedo a la soledad, el vacío interior y querer llenarlo con personas o cosas que cubran esas carencias afectivas, la persona que es infiel desconoce el origen de su comportamiento y cree que es algo muy normal. Incluso sienten mayor atracción por lo prohibido, lo que les despierta la adrenalina y creen que en su pareja ya no encuentran lo que necesitan. Por eso se sienten atraídos hacia otras personas que quizás se los podrían brindar.

Lo más común en las relaciones que se inician basadas en una infidelidad, y se sostienen por un largo período de tiempo bajo esta dinámica de lo prohibido, es que cuando se llegan a consolidar sin una

tercera persona en la relación, ya no funciona la relación. La principal razón es que lo que los unía era mentir, engañar y abandonar a sus relaciones estables bajo periodos de adrenalina que encendían focos de pasión desenfrenados que, cuando están supeditados a una relación formal, pierden su interés y su centro. Por eso es tan normal repetir el mismo ciclo cuando la relación se considera consolidada.

Aquí te cuento la historia de una amiga muy cercana que nos ilustra perfectamente este punto. La llamaré Nora, quien tenía un novio desde hacía unos cuantos años. Terminó este noviazgo para iniciar una relación con un hombre que estaba casado y era muchísimo mayor en edad que ella. Su vínculo se inició a escondidas, por la situación y para evitar ser juzgados por las personas de su entorno.

Duraron unos meses ocultando esta relación. Después él decidió separarse de su esposa e irse a vivir con Nora. Los primeros 4 meses permanecía el furor de iniciar esta nueva dinámica. No obstante, luego esto se convirtió en una relación tormentosa para Nora porque su nueva pareja la celaba y la controlaba en exceso. Ella no estaba acostumbrada a eso, lloraba mucho y no se le veía muy bien emocionalmente. Además, la ex de su pareja la atormentaba bastante culpándola de todo lo sucedido.

Nora decidió finalizar esta relación y quedarse sola por un tiempo. Sabía que todo lo experimentado no había sido un fracaso, pero sí un gran aprendizaje para ella. Esta era otra óptica con la cual debía ver sus futuras relaciones y evitar manifestar sus heridas de abandono en su pareja.

En mi propio caso, casi todas las relaciones de noviazgo que experimenté en la primera etapa de mi vida finalizaron debido a la infidelidad. Eran hombres que crecieron con ausencia de padre, madre o ambos, era como si yo llevara un letrero en mi frente que decía «Únicamente acepto hombres infieles en mi vida». Por supuesto que a nivel energético y emocional llevaba la huella de la infidelidad. Al ser concebida bajo esta dinámica, ese era el tipo de relaciones que atraía a mi vida. La

relación más difícil para mí y la que me llevó a mi despertar de esta impronta fue la relación con la que duré 5 años de noviazgo a distancia por su situación laboral.

Recuerdo bastante bien la forma en que me di cuenta de su infidelidad. Yo estaba estudiando en la universidad, en el cuarto semestre. Alquilaba una habitación en una casa de estudiantes, trabajaba en el día y estudiaba en las noches. Entonces mi ex, al que llamaré Cristóbal, me fue a visitar un fin de semana porque tenía permiso en su trabajo. Recuerdo que en ese tiempo yo pensaba y sentía que tenía que hacer lo que fuera necesario para sostener esa relación de pareja. Por eso le exigía que él hiciera lo mismo. No tenía ni idea de que esta forma de pensar provenía de una baja autoestima. De hecho, creo que ni siquiera conocía esta palabra, o no era muy común pensarlo de uno mismo.

Era junio, una época de clima precioso en la ciudad en la que yo vivía. Cristóbal llegó y nos fuimos a pasear a un centro campestre en el que había piscinas y mucho verde. La pasamos muy bien, pero recuerdo mucho este incidente. Ese día había una piscina de olas que encendían por un tiempo determinado. Cuando encendieron las olas, decidimos meternos en la piscina, pero a mí me daba un poco de temor, porque había mucha gente. Cristóbal me llevó un poco más a lo profundo hasta que llegó un momento en el que no me podía sostener y empecé a tragar agua. ¡Me estaba ahogando! Vi como él se alejó de mí y eso me llevó más al pánico. Afortunadamente había salvavidas así que me tiraron un neumático y me ayudaron a salir.

Años después, tomé esta experiencia terrible como un mensaje de la vida. Esto era lo que estaba sucediendo en mi relación me estaba ahogando sola y luchando contra lo que no podía, con un hombre narcisista que únicamente pensaba en sí mismo y era incapaz de ver que yo estaba batallando sola en un lugar en el que ni siquiera quería estar en primer lugar, y permití para poder mantenerlo a mi lado.

Cuando Cristóbal se fue, recuerdo que descubrí que llegó un día antes a dónde tenía que llegar para su trabajo. Hizo todo esto porque tenía otra mujer a la cual visitar en modo romántico. Eso lo descubrí gracias a que dejó su Facebook abierto en mi ordenador ese día. Recuerdo que cuando leí los mensajes sentí un escalofrío en mi cuerpo, como si me hubieran arrancado un pedazo de mi corazón. En este momento, me asombraba todo lo que leía de cómo había estado tan ciega depositando mi confianza en alguien que no era fiel al acuerdo que habíamos realizado. Todo esto me permitió darme cuenta de que yo no era la única mujer en su vida. Así que lo llamé y di por terminada la relación.

Sentía mucha rabia, dolor, frustración, ansiedad y desesperación. No sabía cómo procesar todo esto, ni siquiera sabía si pedir ayuda para resolver lo que sucedía conmigo. Era un mar de confusiones y sufrimiento. Solamente con el tiempo comprendí que quien llevaba la herida de abandono era yo, y por eso dependía tanto de una pareja para ser feliz.

LAS MÁS GRANDES LECCIONES APRENDIDAS DE LA INFIDELIDAD:

Son muchas las cosas que podemos aprender de haber sufrido, conocido e incluso llevado a cabo una infidelidad. Te dejo algunas de las que aprendí yo misma:

- ♦ No puedo amar a alguien, cuando no me amo a mí.
- ♦ La ansiedad por tener el control sobre la pareja es únicamente la necesidad de sentirme segura en una relación.
- ♦ La tristeza que me despertaban las mentiras, eran las alertas de mi falta de honestidad conmigo.
- ♦ No hay ningún ser en este mundo que me haga feliz más que yo misma

- Me miento si creo que debo ocultar mi esencia y quien soy por únicamente estar en pareja
- Necesito escucharme, saber que siento dentro de un vínculo, serán las respuestas de si me estoy amando o me estoy siendo infiel
- No puedo rebajar mi estado de consciencia únicamente porque la otra persona no quiere crecer interiormente
- No puedo insistir que cambie su comportamiento hasta agotarme y perderme en la confusión
- Si con sus palabras me dice que me ama, y con sus acciones me demuestra lo contrario, elijo soltar
- Debo respetar mi proceso de aprendizaje en relaciones para así mismo hacerlo con los demás.
- Los celos que siento en una relación me llevan a tener claridad de que me hace falta reconocer mi valía.

La infidelidad exteriorizada en una pareja es únicamente el reflejo del engaño que sostenemos con nosotros mismos. Cuando hay honestidad, así sepamos que nos estamos engañando, lo más importante es tener claridad del cambio que queremos realizar y dar pasos en esa dirección.

DEPENDENCIA AFECTIVA EN LA PAREJA

La dependencia afectiva en una relación romántica es lo que más se nota cuando hay miedo a la soledad. Esta es la verdadera máscara del abandono. La persona que siente apego no sabe que está bajo este estado. Incluso lo llega a llamar amor de forma normal porque socialmente está muy aceptado que si amas a una persona deberías sentir celos, estar todo el tiempo en compañía de la pareja y hacer todo juntos. En pocas palabras, no tener

libertad, olvidarte de ti, ponerte en segundo lugar, y entregarte completamente a la relación. Afortunadamente, hemos avanzado y ahora estamos despertando para dejar este tipo de conductas que no son funcionales.

Ahora quiero detallar algo que debes saber para qué logres identificar el tipo de apego que sostienes y así logres transformarlo. Estas son las tres formas más comunes y básicas de vincularse de acuerdo a la forma en como recibiste amor en tu primera infancia y en la forma que tus necesidades básicas de alimentación, atención, cariño, cuidado, protección fueron cubiertas. Estas formas de apego o de vínculo se ven con mayor intensidad en tus relaciones más íntimas y no implica que únicamente te relaciones de una forma puede variar depende de lo que hayas experimentado en tu niñez.

La forma de identificar con claridad y certeza la dependencia afectiva es asistiendo a sesiones de autoconocimiento en las que te ubicas en posición de observador de tus comportamientos. Te los presento:

1. **Vinculación o apego seguro:** posees una mayor autoestima, facilidad para relacionarte de forma sana en tus relaciones románticas, y otros tipos de vínculos, buena gestión emocional, cualidades de liderazgo, confianza para lograr tus sueños.
2. **Vinculación o apego inseguro:** te aferras a una relación como si fuera el proveedor de tu felicidad, seguridad y bienestar. Tus estados emocionales de paz contigo dependen de la forma como esté tu relación con esta persona. Necesitas tener el control sobre ella para sentirte amado, si hay distanciamiento físico o imaginario desarrollas estados de ansiedad y estrés.
3. **Vinculación o apego evitativo:** independencia emocional exagerada, confusión de la libertad en la relación con miedos al compromiso, capas de protección y defensa para no sentir la vulnerabilidad o miedo a sentir las emociones manifestadas.

La dependencia afectiva no se sana al cortar con el vínculo, se sana al transformar las heridas que alimentan el apego. Es importante destacar que este tiene diferentes grados y yo diría que existe el apego sano porque a nivel espiritual no estamos desconectados.

Pero, ¿qué sucede cuando creemos que somos felices si tenemos a alguien que nos hace felices? Muchas rupturas terminan en depresión, desarrollo de miedos, baja autoestima, pérdida de la dignidad u otros desencadenantes que dañan la integridad personal. No obstante, debemos verlo desde otro punto de vista: Cuando se termina una relación de pareja te están dando la gran oportunidad y posibilidad de que empieces una relación contigo.

Durante muchos años se ha sostenido la idea o la creencia a nivel colectivo e inconsciente de que sostener una relación de pareja está bien, ¿pero qué sucede cuando finaliza la relación? Cuando por cualquier motivo ya no puedes seguir con la relación, en la mayoría de los casos lo experimentas como un fracaso, pero si le das la vuelta a lo que sucedió es un momento de crecimiento y evolución para ti.

En la relación de pareja siempre vas a tener la oportunidad de encontrar tu potencial de crecimiento y sanación de tus heridas emocionales, porque atraerás a la pareja perfecta que te refleja y te mostrará de lo que aún no eres consciente. Esto lo puede hacer siendo un espejo directo o siendo un espejo que te revelará tu opuesto.

LAS POLARIDADES DE LAS PAREJAS Y SU FORMA DE COMPLEMENTARSE

A lo largo de estos años ayudando a otros a llevar balance y equilibrio a sus relaciones, me he dado cuenta de cómo se presentan las polaridades que a la vez son complementos de la misma herida de abandono:

- ♦ Una pareja que es demasiado mezquina con el dinero por su situación de desvalorización, encontrará a una persona que derrocha mucho el dinero en compras innecesarias para sentir que es valiosa y suficiente.
- ♦ Una pareja muy ahorradora y buena administradora del dinero por haber delegado su seguridad en lo económico, encontrará un cónyuge muy relajado en ese tema, sin miedo a perder el dinero que tiene, o sus pertenencias, porque ha delegado los placeres y el amor al consumismo.
- ♦ Una pareja en posición de salvadora y de asumir responsabilidades que no le corresponden encontrará en su cónyuge a alguien que no se responsabiliza de sí mismo, con inmadurez emocional que se daña y se destruye a través de las adicciones o con actos en los que quiere reafirmar que vale muy poco como persona.
- ♦ Una pareja en posición de mamá encontrará, un hombre que se comporte como un niño y se invalide a tal punto que la dependencia no será únicamente afectiva sino económica.
- ♦ Una pareja de carácter fuerte, con personalidad agresiva y exceso de narcisismo encontrará un cónyuge con una baja autoestima, alto grado de desvalorización de sí misma y sometimiento por la pérdida de reconocimiento de su individualidad como persona.
- ♦ Una pareja que tiene adicciones al alcohol, drogas, sexo, trabajo y otro tipo de adicciones más comunes como las redes sociales, juegos de casino o tabaco, encontrará una pareja también muy adicta o fanática a lo que comúnmente es catalogado como bueno, pero en el fondo no deja de ser una adicción para tapar un vacío o realidad. Puede ser fanatismo religioso, prácticas de

espiritualidad, dietas y ejercicio físico auto exigentes para cumplir ciertos cánones de belleza.

- Una pareja a la que no le gusta trabajar y quiere que todo le llegue de forma fácil sin hacer nada, encontrará un cónyuge que sostenga sus responsabilidades económicas. Ambos en polos opuestos, uno asumiendo un exceso de responsabilidad por su rol dentro de la relación, y la otra persona en un estado de víctima siendo irresponsable de sí misma.
- Una pareja con miedo al compromiso que es un miedo profundo a perderse así mismo en una relación, sostendrá un vínculo con alguien que tenga muy desarrollado el apego y dependencia emocional, tanto así que pierda la identidad de sí mismo estando en la relación.

Así como en la naturaleza todo lleva su polo opuesto y se complementa para llevarse al equilibrio, lo mismo sucede en las dinámicas de las parejas.

En algún momento, esta forma de vincularse que lleva al equilibrio cumple el propósito que tiene, y es ahí que cambia la dinámica y el patrón se rompe, cambia y se transforma. Esto se da en las crisis de pareja, algunas llegan al rompimiento total y otras al rompimiento parcial de la relación. Si el compromiso de cambio y de sanación es de ambas partes, suelen abrir un espacio para una nueva etapa en la relación. Si no es así, lo que queda pendiente será nuevamente presentado en un escenario en una nueva relación con diferente nombre y aspecto físico, pero con similitud en heridas emocionales. Nada se queda sin resolver en relaciones afectivas porque se repetirá hasta que se tome consciencia de ellas y se logre actuar de forma diferente frente al comportamiento que duele y genera frustración.

Las relaciones de pareja son los mejores espacios de sanación si tomas consciencia de la forma en que te estás vinculando, y si decides trabajar en ti para no seguir perpetuando tus dolores.

LAS BANDERAS Y ALERTAS ROJAS QUE TE INDICAN SI ESTÁS EN UNA RELACIÓN CON HERIDA DE ABANDONO NO RECONOCIDA:

1. No te permites tener espacios independientes en donde no estén juntos, todo lo tienes que hacer con tu pareja, y esto no da cabida para que te nutras en otro tipo de vínculos. La relación funciona, así ya sea por costumbre o porque no le han dado importancia a ello.
2. Te desespera el no tener el control sobre tu pareja, saber en donde está, con quién está y lo que está haciendo. Necesitas mantenerte completamente informado sobre todo lo que hace, y si llega a realizar algo y no te lo comparte eso ya genera desarmonía en ti.
3. Sientes celos cuando te das cuenta que tu pareja está hablando, o tendrá un encuentro ya sea laboral, de amistades u otro tipo de reuniones con una persona atractiva. Crees que representa una amenaza para ti.
4. Por cualquier motivo de viaje u otra situación tu pareja no puede dormir contigo, no puedes conciliar el sueño sientes que la necesitas para dormir.
5. Cuando tu pareja no puede estar contigo por situaciones externas laborales u otras y tu estado de ánimo de bienestar, armonía y tranquilidad cambia completamente. En ese momento hay tristeza, aburrimiento, desasosiego en ti. No te sientes feliz.
6. Le has sido infiel a tu pareja o tu pareja te ha sido infiel.
7. Te sometes y tomas decisiones que sabes que van en contra de ti, pero lo haces porque tienes miedo de que tu pareja te deje, o porque quieres agradarle a esa persona e impedir que se enoje.

8. Te cuesta sostener conversaciones íntimas difíciles en tu relación, espacios seguros donde puedas expresar los comportamientos que no te hacen sentir bien
9. Pasas por alto ciertas agresiones verbales o físicas, porque no quieres terminar la relación o que se dañe la figura que tienes de hogar.
10. Mantienes la relación a costa de lo que sea, y todo para que tus hijos tengan un papá y una mamá.
11. Te olvidas de ti dentro de la relación y, aunque sientes un llamado a realizar lo que te apasiona, no lo haces porque a tu pareja no le gusta, así que no hay aprobación de su parte
12. La relación se está manteniendo a base de intereses materiales porque ya no hay química o conexión de amor, sino existe más bien una relación de conveniencia.
13. Están en constantes peleas y conflictos de defensa y ataque, pero ninguno de los dos actúa y comunica para resolver la situación. Se volvió costumbre convivir así.
14. Ya no hay química o unión. Se ven como dos personas que conviven juntas, pero a la vez parecen amigos o conocidos
15. Uno de los dos lleva el poder de la relación y el otro se somete, así que no hay equilibrio.

Es prioritario que cada persona pueda reconocer su niño interior herido a fin de saber dónde le duele a nivel emocional. Esto se hace con el fin de comunicarlo en su relación y hacerse responsable de sus reacciones. Es una interacción que debe hacerse cuando se está sentando las bases para formalizar la relación de pareja, ya después no hay mucho por hacer si ambas partes no quieren. Es más, es bastante irremediable cuando se han dado las faltas de respeto, pérdida de la confianza, y se han perdido así mismos a través de sus heridas.

Biológicamente no estamos programados para estar solos. Pero sí lo estamos para reproducirnos y estar en pareja con la finalidad de conservar la especie humana. Esto es una realidad, a pesar de que algunos seres humanos hayan llegado a ese estado de no necesitar la compañía y presencia de alguien para sentirse completos. Se tiene que haber desarrollado un crecimiento y evolución interior bastante profundo para no querer identificarse con las necesidades básicas de un ego.

Así que te invito a que no entres en juicios y señalamientos sobre todo lo que has experimentado hasta el momento. Créeme, todo tiene un propósito y lo ha cumplido. Ábrete a la posibilidad de dar las gracias por todas las experiencias que hayas sostenido en tus relaciones de pareja, en todas has crecido exponencialmente y si has integrado el aprendizaje no lo repetirás una vez más.

Es decir, cuando tomamos consciencia de la gran labor que hace ese empujón que nos dan nuestras exparejas para despertar y dejar de estar dormidos en automático, únicamente identificándonos como víctimas de lo que hicieron y no hicieron nuestros padres; es que podemos cerrar ciclos desde el alma que ya estaban pactados. Las casualidades no existen, siempre se dan las sincronicidades para cumplir la misión principal que es reconocer y recordar el amor que tenemos y somos.

MEDITACIÓN Y GUÍA PARA SANAR LA HERIDA DE ABANDONO EN LA PAREJA

Anclaje para reprogramarte: pon tu mano en tu pecho y repite: Estoy dispuesto a vincularme sanamente en una relación de pareja.

Meditación para sanar la herida de abandono en la pareja

<http://meditaciones.vivianarosero.com/003>



SERVICIOS DISPONIBLES PARA TI MENTORÍAS Y PROGRAMAS ONLINE

Mentoría y sesiones personalizadas, aplicaremos el método Ser Integral para superar la herida de abandono: <https://vivianarosero.com/sesiones-personalizadas>



Programa Intensivo Online para Superar A La ExPareja: <https://vivianarosero.com/programa-como-superar-una-ruptura-amorosa/>



Mentoría
[integral/](#)

Grupal: <https://vivianarose.ro.com/programa-conexion->



También puedes encontrar valor diario a través de mis redes sociales:

<https://www.instagram.com/vivianarose.rooficial/>



<https://www.facebook.com/CoachVivianaRosero>



BIOGRAFÍA



Viviana Rosero Colombiana (1985) es Coach y Terapeuta Transpersonal de Relaciones y Autoestima. Inicialmente estudió Ingeniería Comercial, y debido a sus conflictos en relaciones de pareja y todos los múltiples desafíos por su baja autoestima en todas las áreas de su vida decidió Especializarse en Psicología Transpersonal y Coaching, formarse en Constelaciones Familiares para sanar la relación más importante consigo misma, y seguidamente ir compartiendo su experiencia y conocimiento a través de las sesiones, mentorías, talleres y programas online y presenciales. Actualmente reside en España y se encuentra ayudando a las personas a recuperar la confianza y seguridad emocional para que logren sostener relaciones sanas y conscientes con la esencia de su ser.

Visite su web: <https://vivianarosero.com>

