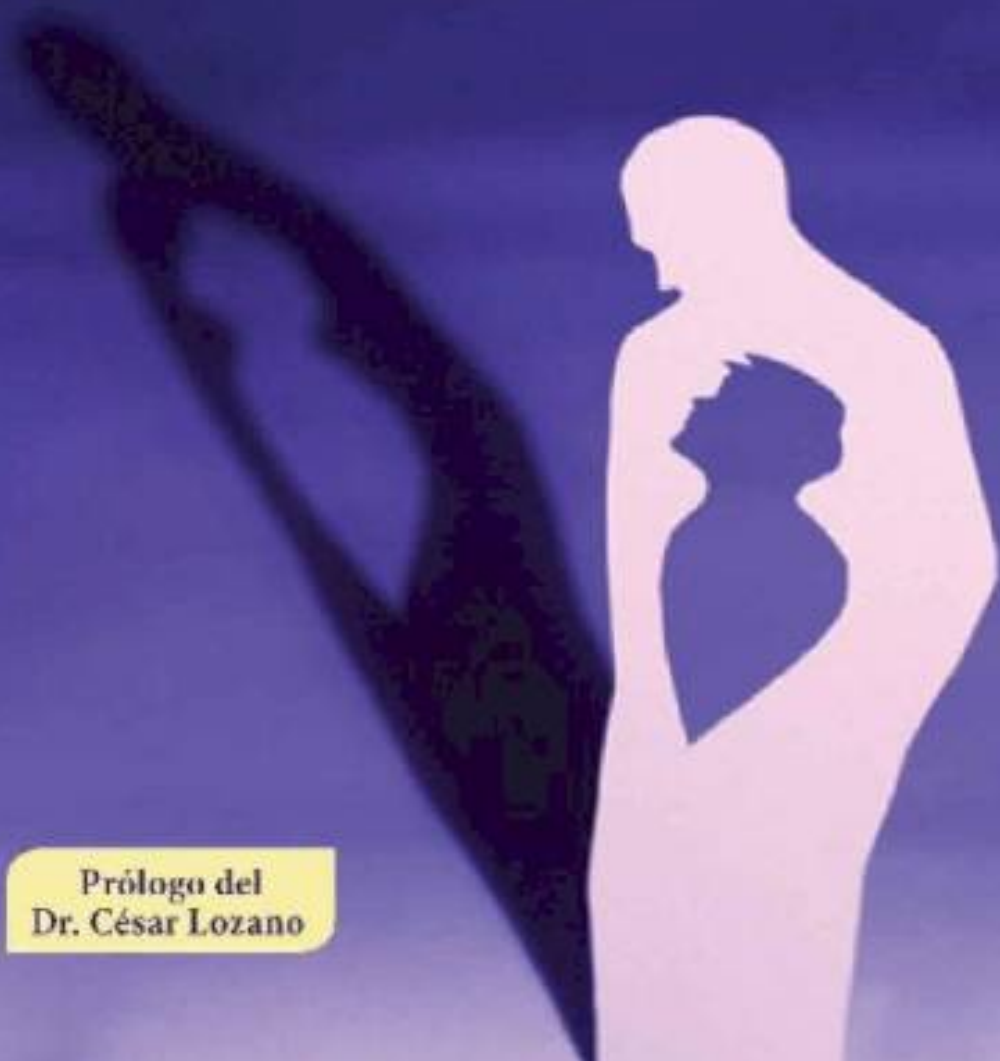


MARGARITA BLANCO

# SANACIÓN EMOCIONAL DEL NIÑO INTERIOR

Método Ser Mejor Ser



Prólogo del  
Dr. César Lozano

Margarita Blanco

*Sanación emocional*

*del niño interior*

*Método Ser Mejor Ser*

Ilustración de portada: Annalisa Quagliata

© 2012 Margarita Blanco Rugerio

© 2013 Ediciones y Distribuciones Vedra, s.l.

© 2014 Margarita Blanco Rugerio

[www.sermejorser.com.mx](http://www.sermejorser.com.mx)

[sermejorser@gmail.com](mailto:sermejorser@gmail.com)

ISBN:

Hecho en México

***Y si no se logra Ser Mejor Ser al final del camino...***

***¿habrá sido tanto sufrir en vano?***

***Como decían los ancestros:***

***¿Solo así he de irme***

***como las flores que perecieron?***

***¿Nada quedará en mi nombre?***

***¿Nada de mi paso aquí en la tierra?***

***¡Al menos flores, al menos cantos!***

## *Cantos de Huexotzingo*

*A mis amadas hijas Sireneé y Annalisa,  
deseando que su camino por el planeta sea luminoso y  
fructífero,  
trascendiendo las heridas inevitables del proceso de  
vivir*

*A mi querida Niña Interna,  
aquí estoy, aquí estás...  
unidas en amor hasta el final del camino*

Dime, te pido que reflexiones un momento y vayas a tu interior...

Desde hace mucho tiempo...

¿Te has sentido frecuentemente vacío, triste, inadecuado, poco valioso, con deseos de cambiar, de ser más feliz, pero sin saber cómo lograrlo?

¿Te recuerdas como un niño que en su infancia vivió algún tipo de abuso?

(verbal, físico, emocional, sexual)

¿Has tenido relaciones de pareja conflictivas y co-dependientes, sin entender porqué, una y otra vez repites el mismo patrón?

¿Te asusta tu soledad, te da miedo encontrarte sin pareja, y prefieres aferrarte a cualquiera, con tal de no hallarte solo?

¿Te cuesta encontrarle un sentido a tu vida, muchas veces quisieras mejor simplemente no estar? ¿Vives tu vida “en blanco y negro”, deprimido con frecuencia? ¿Tienes adicciones que quisieras dejar?

¿Te duele y te hace sentir culpable ver cómo estás dañando a tus hijos, repitiendo las mismas conductas que odiabas de tus padres?

¿Quisieras ser más fuerte e independiente, más feliz, pero crees que nunca podrás lograrlo, porque tienes una gran cantidad de miedos?

¿Tienes arranques de ira y explosiones violentas con tus seres más queridos que te hacen sentir terriblemente culpable e infeliz después?

¿Y a pesar de todos los pesares, intuyes que tienes un enorme potencial en tu interior y quisieras esforzarte por ser un mejor ser?

Si algo de esto te suena familiar, este libro es para tí.

Recuerda, no hay casualidades, hay *causalidades*, y si hoy estás leyendo éstas líneas, es porque aquí encontrarás algunas respuestas. Te invito a que te des la oportunidad de averiguarlo. Si estás dispuesto, propongo que me permitas acompañarte en esta travesía, donde quizá te atrevas a convertirte en un valiente Ulises realizando su personal Odisea.



*Auto gestación.* Modelada en barro y vaciada en bronce.

Realicé esta escultura pensando en la frase *La evolución es una cuestión de esfuerzo personal.* Para evolucionar uno debe gestarse y parirse de nuevo a sí mismo, convertirse en su propio padre y en su propia madre, para dar a luz al nuevo ser que uno quiere ser.

Prólogo

*¡Eres un bueno para nada!*

*¡Aprende de tu hermano, él sí es ordenado!*

*¡Sus juguetes le duran más porque los cuida!*

*¡No puedo creer que seas capaz de hacerme sufrir tanto a mí, que soy tu madre!*

*¡Ya no te quiero por chiflado!*

Si verdaderamente supiéramos el impacto que éstas palabras tienen en la vida de cada uno de nosotros, aplicaríamos

inmediatamente la prudencia, la paciencia y el entendimiento en todo lo que decimos y hacemos.

Desafortunadamente no es así y vemos la triste realidad que impera en los millones de Niños Heridos *disfrazados* de adultos, con sus roles de padres, madres, profesionistas, estudiantes y demás.

En la desesperación por querer que los hijos sean como deseamos, expresamos palabras hirientes pensando que al paso del tiempo se olvidarán, y creemos que como son niños no importa. Pasamos por alto el hecho de que esas ofensas quedan guardadas en el subconsciente, y dolorosamente causan estragos al paso del tiempo ya que como adultos expresamos todo aquello que no sanamos en su momento, a través de miedos, culpas, agresividad, indiferencia y problemas para entablar relaciones sanas con los demás.

Leer el libro de la psicoterapeuta —orgullosamente mexicana— Margarita Blanco, quien también es antropóloga, maestra, conferencista y además querida amiga, titulado "*Sanación emocional del niño interior*" ha sido una experiencia difícil de explicar y que sinceramente me conmovió. Me hizo reconocer y aceptar que el 99 % de los adultos somos Niños Heridos que aún no hacemos las paces con nuestro pasado.

Cuando a un niño se le restringe el afecto que merece y no le expresamos palabras de reconocimiento y aprobación, se torna tímido, llorón, enfermizo, agresivo o rebelde y lo peor es que crece triste, inseguro o sintiéndose indigno de ser tratado respetuosamente y con amabilidad.

Pero si en cambio los padres le demostramos amor incondicional, lo tratamos con respeto y evitamos reprimendas constantes con la gran cantidad de veces que decimos no! ¡no! ¡no! y utilizamos el diálogo, la paciencia y la prudencia para explicar el porqué no, el niño crecerá con una autoesti-

ma alta, sólida y sintiéndose merecedor del amor de los demás, porque se ama a sí mismo; todo esto se verá reflejado en el logro de sus objetivos.

Te pido que en éste momento hagas un alto y recuerdes momentos dramáticos de

tu infancia e identifiques la forma en que esto puedo haber-te afectado. Momentos que creíste haber olvidado y que con el solo hecho de hacer una introspección, afloran en tu mente.

Gracias a este maravilloso libro podrás hacer las paces con tu Niño Interior. Lo podrás reconocer e identificar, le hablarás con cariño y le recordarás cuán valioso es. Margarita Blanco te dará técnicas para el encuentro con ese Niño y sanarás esas viejas heridas para sentirte más pleno y feliz.

Hace tiempo leí que el segundo regalo mas grande que podemos darle a un hijo es la disciplina, pero el primer regalo mas grande es el amor.

Deseo que éste libro lo disfrutes y te ayude tanto como a mí para abrir las puertas necesarias e ir al maravilloso encuentro con tu Niño Interior.

Dr. César Lozano

Introducción

*Perla... Ah, Perla!... Hermosa mujer de 38 años, valiente, brillante, encantadora... pero también muy lastimada...*

*Sin embargo, deseosa de crecer internamente. Su existencia no ha sido fácil, ha tenido una serie de desafíos y obstáculos que le han ocasionado mucho dolor, pero una fuerza en su interior siempre hace que se levante y retome el camino de la búsqueda. ¡Y vaya que ha buscado! Es una guerrera.*

*Por eso, cuando vio anunciada en su ciudad la conferencia que daría Margarita Blanco justo esa tarde, llamada:*

*“Entre el Amor y el Dolor: Los instrumentos de crecimiento interno”*

*No lo dudó un momento, reorganizó sus asuntos y fue a escucharla, ya que la seguía desde hacía unos años a través de la radio y de su página, por ello sabía de sus cursos y talleres con el Método Ser Mejor Ser.*

*Llegó temprano al lugar donde se llevaría a cabo la conferencia y se emocionó cuando a un cierto punto Margarita empezó a hablar sin tapujos sobre su propia experiencia de vida... lo que ella compartía con la audiencia le hacía sentido respecto a su propia historia. Esto es lo que decía Margarita:*

*“Me gustaría hoy compartirles algo sobre mí...*

*Quiero que sepan que fui por muchos años, terriblemente tímida, insegura, depresiva, miedosa, explosiva, resentida, angustiada, negativa, con bajísima autoestima y con enormes heridas emocionales desde niña, lo cual me llevó a tener dos divorcios, relaciones personales difíciles con los seres más amados, propicié de algún modo accidentes de consecuencias casi mortales y por muchos años viví con intenso sufrimiento e infelicidad, sólo deseando morir.*

*Hoy en día me siento en mi poder, sana, plena, realizada, segura, exitosa, flexible, compasiva, experimentada, con mucha más sabiduría para disfrutar la vida, feliz conmigo, hacia dentro de mí, cierta de que soy una chispa cósmica de la Energía Divina de la que emana el Universo todo... con paz interna y plenitud.... Y porque sé lo terrible que es vivir en medio del sufrimiento emocional, deseo compartir con ustedes cómo he conquistado todo esto. Siempre recuerdo la*

frase que llegó a mí cuando tenía 15 o 16 años, la anoté y desde entonces nunca la he olvidado (aún guardo el papel donde la escribí): **La evolución es una cuestión de esfuerzo personal**

Esto significa, simplemente, que si no se hace el trabajo consciente de ser mejor persona, no va a suceder jamás de manera automática. No! Uno no va a despertar un buen día sintiéndose más evolucionado que el día anterior. Y si no lo hacemos, no nos quedaremos igual, sino que involucionaremos, ya que nada



puede quedarse sin transformar, pues *el cambio es lo único permanente*, de tal forma que si no trabajas con ahínco en mejorar internamente, conforme pasen los años irás siendo una peor persona de lo que eras antaño, más resentido, amargado, infeliz, manipulador, envidioso... ¿Quieres llegar a la vejez siendo la peor versión de ti mismo? Creo que todos conocemos ancianos que son claros ejemplos de esta involución. Y del mismo modo, podemos evocar maravillosos viejos sabios que son una fuente de luz y guía, los cuales nos hacen valorar el sentido de crecer en conciencia en nuestro paso por la vida, valientes, fuertes, dulces, generosos, simplemente sabios... Este esfuerzo es una decisión personal y un trabajo que dura toda la vida. ¿Hacia donde quieres ir?"

*Cuando Perla salió esa noche de la conferencia de Margarita, sus palabras seguían resonando en sus oídos.*

*—¿Qué tipo de persona quiero ser yo? ¿Hacia donde quiero ir? Ciertamente, no quiero convertirme en mi peor versión.*

*Se fue muy pensativa todo el camino de regreso a casa.*

—¿Y si le escribiera a Margarita y le pidiera su guía a distancia para seguir con mi trabajo interno? ¿Me respondería?

Esa idea le quedó revoloteando en la cabeza por varios días, hasta que una mañana finalmente se decidió a escribirle un correo electrónico.

—Estimada.....mmm....estimada...

¿Señora?

¿Doctora?

¿Maestra?

¿Licenciada? No sé cómo referirme para escribir esta carta, ya que no nos conocemos en persona, ni idea tiene de quién soy...

—¿Le hablo de tú? ¿Le hablo de usted? Pensaba mientras escribía y borraba lo escrito una y otra vez, rascándose la cabeza.

—¡Es absurdo lo que estoy haciendo...mejor ya no escribo nada...! ¡Estoy loca!

¿O no?

En fin...¡adelante, cobarde! Bueno, mire, mira... ¡Ay! ¿Cómo le pongo?

Perla, con su oscura y abundante cabellera negra moviéndola como si fuera un caballo inquieto que sacude su crin al sol, se arrebujó en la cama, tomó aire profundamente y continuó tecleando su aporreada laptop. Después de cerrar los ojos y seguir su intuición, decidió irse por el formato casual y menos formal.

—¡A fin de cuentas, así soy yo en realidad! Dijo para sí, alzándose de hombros y reiniciando la carta una vez más.

@ M AIL DE PERLA A MARGARITA

ASUNTO: PROPUESTA TENTADORA (ESPERO)

ESTIMADA MARGARITA:



Te he escuchado en la radio desde hace unos años, leo tu blog, tus artículos y sé de tus cursos y talleres con el Método Ser Mejor Ser. Me gusta lo que dices, lo que propones, pero siempre es muy breve y fugaz, no llegas al fondo, falta tiempo, falta espacio. Sé que hay más, mucho más detrás de lo que comunicas. Lo intuyo y deseo adentrarme más en ello porque estoy convencida de que sí quiero ser mejor ser, y no convertirme al paso del tiempo en mi peor versión.

Por el momento, mis condiciones de vida no me han permitido asistir a terapia contigo o a tus talleres, vivo fuera de la Ciudad de México donde radicas y, sin embargo, hace unos días logré ir a tu conferencia cuando pasaste por mi ciudad.

Desde aquel día que te escuché decirnos cómo era tu vida antes y cómo es ahora, y saber más de tu Método Ser Mejor Ser, me quedé pensando en una loca idea y después de darle muchas vueltas... pues me atrevo ahora a proponértela: Enviarte con cierta frecuencia algunas cartas sobre mí y mi historia, a la vez que plantearte en éstas, mis dudas o mis dolores, con la idea de que lo que me digas les sirva también a muchas personas que con sus variables de vida quieren, como yo, entender sus áreas dolorosas, sentirse mejor, evolucionar y ser mejores personas.

¡Tengo tantos nudos, tanta confusión, y al mismo tiempo, tantos deseos de vivir mi vida más bonito! Tal vez mi historia

pueda de algún modo servirte para que a partir de ésta, nos compartas tus reflexiones y juntos poder entender y sentir las cosas de otro modo, ojalá encuentres el tiempo y el espacio para hacerlo y te guste la idea. Si no, pues el escribir me servirá como ejercicio de auto reflexión.

*Muchas gracias de antemano,*

*Perla, buscadora incansable de luz*

*—Pues que sea lo que Dios quiera, dijo en voz alta al tiempo que apretaba el botón que indicaba “enviar”.*

*—¡Ya está! Lo peor que puede pasar, es que no pase nada. Veamos si Margarita nos contesta o no, dijo cerrando su computadora y parándose de la cama de un brinco.*

*Esa misma noche cerca de las dos de la madrugada, hora muy usual de trabajo para Margarita, ella revisaba su correo mientras comía distraídamente un chocolate más, “generando endorfinas” como decía siempre justificando un poco su exagerada pasión por el cacao, “herencia de mis raíces prehispánicas, seguramente totonacas del centro de Veracruz”.*

*Le llamó la atención un correo electrónico que decía como asunto:*

*@ PROPUESTA TENTADORA (ESPERO) DE PERLA PARA MARGARITA*



*—¿Quién será esta tal Perla? Se preguntó.*

*Ciertamente, el encabezado picó su curiosidad, y desde su cama-oficina abrió el correo donde leyó una curiosa propuesta... al terminar sonrió sintiendo simpatía por la creativa idea...*

—¡Pues habría que ver cómo escribe la susodicha Perla y cuál es su historia!

*Dijo, a la vez que le respondía de inmediato:*

@PRIM ERA RESPUESTA DE MARGARITA A PERLA.

RE: PROPUESTA TENTADORA

DE MARGARITA A PERLA

ESTIMADA PERLA:

Agradezco de antemano tu interesante propuesta. Ciertamente, es original. Por lo pronto te animo a que, en principio, me escribas una primera carta y sobre ella, veamos qué puedo responderte y de ahí se verá a dónde seguimos, ¿te parece?

Ojalá saliera algo útil para ti y para otras personas que llegaran a leer esto. Si funciona, quizá podamos convertir este intercambio de misivas hasta en un libro,

¿no? Tu propuesta me atrae y siempre estoy más que dispuesta a explorar “ideas locas”. Me encanta el pensamiento lateral, o pensamiento creativo como lo describe Edward De Bono. Mi principal diversión en la vida, mi *hobby*, es inventar, crear.

Así que ¡adelante! Espero tus textos.

Recuerda que querer crecer es siempre el primer paso y sin duda el más importante, ya que sin éste, los demás no pueden existir.

**La evolución es una cuestión de esfuerzo personal**

*Un abrazo afectuoso, Margarita*

*A la mañana siguiente, Perla abrió su correo, deseando ver alguna respuesta a su mensaje del día anterior. Al encontrar la respuesta de Margarita, se río con ella misma mientras mordisqueaba una manzana, diciendo simplemente con gran alegría:*

*—¡Bien! ¡Manos a la obra!*

*Llamó a Ana, su mejor amiga, para contarle que su propuesta le había interesado a Margarita y que por lo mismo, le cancelaba la cita que tenían para verse al mediodía.*

*—Amiga, quiero ponerme a escribir toda esta mañana, francamente no quiero perder la concentración, y ahorita que estoy inspirada, quiero mandarle cuanto antes todo lo que le quiero compartir. Sé que me entiendes, ¿verdad?*

*—¡Claro! Le dijo Ana cariñosamente. ¡Ay amiga! Tú no paras hasta conseguir lo que quieres, ¿verdad? Yo, que he oído y he vivido buena parte de todas tus historias, créeme que sé que tienes material para hacer un libro. Y si Margarita lo comenta y lo encuadra dentro del Método Ser Mejor Ser, sí que podría salir algo muy interesante. ¡Ya lo quisiera leer!*

*Ambas soltaron una carcajada y se despidieron animadamente.*

*En las semanas y meses que siguieron, Margarita encontró frecuentemente en su correo una nueva carta de Perla, quién ciertamente en cada misiva compartía jirones de su vida, trazos y recuerdos de sus experiencias haciéndole a Margarita cuestionamientos concretos sobre lo vivido.*

*Perla no había sufrido terribles desgracias o infortunios, ni tampoco había tenido extraordinarios logros o golpes de suerte únicos. Era simplemente un ser humano común y corriente, con sus tristezas y sus alegrías, sus dudas y sus confusiones, pero con un espíritu de búsqueda notable y desde*

*una gran honestidad estaba deseosa de entenderse más, de explicarse a ella misma para asimilar sus vivencias de un mejor modo, con el fin de transitar el resto de su camino con mayor paz interna y plenitud.*

*Ante tales textos, la respuesta de Margarita fue natural: Comenzó a contestar una por una estas cartas y así, de manera espontánea fue orquestándose una gentil danza, gestándose un sutil intercambio de energías, entretejiéndose un colorido tapiz de vivencias por un lado y de contextualización y explicación de éstas, por el otro.*

*He aquí el resultado de esta interacción.*

## Capítulo I

### *Surgimiento del Niño Herido*

#### *La infancia atropellada*

***Nada te puedo dar que no exista ya en tu interior.***

***No te puedo proponer ninguna imagen que no sea tuya...***

***Sólo te estoy ayudando a hacer visible tu propio universo.***

***Herman Hesse***

@ MAIL DE PERLA PARA MARGARITA

ASUNTO: CARTA 1

LAS HERIDAS PRIMIGENIAS I: BRUMA ENTRE LA CONFUSIÓN, EL MIEDO Y LA TRISTEZA