



> SANA A TU NIÑA INTERIOR

De la infancia proceden muchos traumas. Por ello, es necesario revisarla para saber por qué nos dañamos.

En el caso de Claudia Álvarez, sus problemas son con el amor. A sus 30 años, por su vida han pasado tantos hombres, que ya hasta perdió la cuenta. Será porque ninguno ha logrado permanecer a su lado más de un año.

Claudia está segura que la razón es el autosabotaje, pues aunque anhela casarse, siempre busca hombres más chicos que ella, mujeriegos, alcohólicos o casados. "Tengo como dos años en terapia y apenas estoy en el proceso de aceptación. Ahora tengo que trabajar las causas que me orillan a eso y cambiar, por lo pronto he decidido no salir más con personas que no me hacen bien".

EL DAÑO DESDE LA INFANCIA

De acuerdo con el doctor, Raúl Ortiz, el autosabotaje es una conducta aprendida desde la infancia. El niño viene sano a la vida, pero muy pronto los papás o maestros le enseñan que está mal; le dicen que es un tonto, que no sabe hacer las cosas. Llega un momento en que el niño lo cree y lo acepta. Piensa que su papá le pega porque se lo merece, que reprueba en la escuela porque es un burro.

Por ello, es necesario revisar ese primer ciclo de la vida, porque lo que ocurra en esa etapa define la conducta adulta.

"El autosabotaje es una conducta donde una persona se protege; es más seguro meterse el pie para justificar la falta de éxito, a pretender éxito y no poder obtener lo que se quiere. A través del sabotaje no te expones al rechazo o al fracaso. Como niños, por ejemplo, quieres tener un amigo pero le pegas. O quieres que tu mamá te haga un cariño y en vez, la haces enojar", explica.

"El conflicto más común es que nos vendieron la idea que la vida debe ser dolorosa, que éste es un valle de lágrimas, que venimos a sufrir para ganar el premio eterno", comenta.

El Dr. Ortiz recomienda, como primera medida,

SÍNTOMAS DEL AUTOSABOTAJE

- > Eres pasiva, indiferente, indecisa y dejas escapar oportunidades.
- > No sabes que estás enojada y ese enojo te regresa en forma de enfermedad.
- > Tu situación financiera es crónicamente caótica.
- > Estás enferma de forma continua o eres proclive a los accidentes.
- > Padeces una compulsión y abusas del alcohol, la comida, la droga o el cigarro.
- > Eres soltera, aunque no lo desees el amor se te escapa permanentemente.
- > Estás casada pero eres infeliz y no haces nada por mejorar la relación.

