

# La Herida Materna

---

Reconocer y sanar el amor no recibido en la  
infancia

*Una invitación lenta a desentrañar lo que tu niña  
interior aún espera escuchar.*



**Daniela Giraldo**  
**Constelando *el Origen***

---

**Constelando *el Origen***

© 2026 Daniela Giraldo.

Todos los derechos reservados.

Primera edición digital.

Edición digital · PDF / EPUB

*Ninguna parte de este libro puede reproducirse sin autorización escrita de la autora. Para uso terapéutico y formativo, escribir a [hola@constelandoelorigen.com](mailto:hola@constelandoelorigen.com).*

“

*La curiosa paradoja es que  
cuando me acepto tal como  
soy, entonces puedo  
cambiar.*

”

• • •

---

— CARL ROGERS —

# *Una carta antes de empezar.*

---

Este libro nació de una pregunta que escucho, una y otra vez, en la intimidad de las consultas y en el eco de mi propia experiencia: ¿qué hacemos con esa impronta materna que, sin ser malintencionada, a veces se siente como una carga, y cómo podemos desanudar el nudo de culpa que el niño interior teje al intentar separarse de ella? La herida materna no siempre se manifiesta con estruendo; a menudo es un silencio, una expectativa no dicha, una ausencia velada que moldea, sin darnos cuenta, el rumbo de nuestra vida adulta y nuestras relaciones más íntimas.

## — PREFACIO · CONTINUACIÓN

No he concebido estas páginas como una guía de respuestas inmediatas ni un manual de instrucciones. Lo que tienes entre las manos es una conversación pausada, forjada desde la observación clínica, la psicología sistémica y el camino personal de quienes han compartido su historia. He elegido el formato del libro porque existen comprensiones que demandan un tiempo distinto, un espacio que no permite la inmediatez de una pantalla o la fugacidad de una sesión. Hay verdades que solo se revelan en el silencio, a un ritmo que te permita asimilarlas, revisitarlas y sentirlas en tu propio cuerpo y en tu memoria ancestral. Es en la lectura lenta donde las capas más profundas de nuestra psique tienen la oportunidad de desvelarse.

## — PREFACIO · CONTINUACIÓN

No hay una forma única de transitar este camino. Puedes leerlo de principio a fin, como un relato continuo que te invita a la reflexión profunda sobre los distintos matices de la herida materna, o permitirte deambular entre sus capítulos, deteniéndote en aquellos que resuenen contigo en un momento particular de tu vida. Cada página busca ser un espejo, una invitación a la introspección; te animo a escuchar tu propia intuición, a volver sobre alguna frase o concepto cuando sientas que tu cuerpo o tu memoria lo necesitan. Este es un diálogo abierto, una exploración personal guiada, no un mandato rígido.

— PREFACIO · CONTINUACIÓN

Si abres este libro buscando una fórmula mágica para borrar el pasado, quizá te encuentres con preguntas en lugar de certezas absolutas. Pero si lo haces con la disposición de mirar de frente la madeja de tu historia, la herida de tu niña o niño interior y el hilo invisible que te une a tu linaje materno, te acompaño con respeto en ese proceso de discernimiento y liberación. La intención no es culpar a la madre, sino tender un puente hacia la comprensión profunda, para que al cruzarlo, el paisaje de tu vida se revele con nuevos matices de libertad y autonomía emocional.

Daniela

---

***Daniela.***

# La ruta del libro.

---

i. La Herida Materna Oculta

---

ii. Las Caras del Abandono

---

iii. La Madre del Silencio

---

iv. La Madre que Compite

---

v. La Madre que Exige Perfección

---

vi. La Culpa del Niño Interior

---

vii. Las Huellas en la Vida Adulta

---

viii. La herida materna y el dinero

---

ix. La herida materna y las amistades

---

x. La incapacidad de recibir

---

xi. El funeral de una fantasía

---

xii. El Funeral de una Fantasía

---

xiii. El funeral de la fantasía

---

xiv. Los Órdenes del Amor Rotos

---

xv. Maternarse a Sí Mismo

---

i.

CAPÍTULO UNO

---

# *La Herida Materna Oculta*

+

*Lo que no se hace consciente se manifiesta en  
nuestras vidas como destino.*

— CARL GUSTAV JUNG

**E**l mes de mayo, celebrado en muchos países como el mes de la madre, nos invita a conmemorar a mamá. Sin embargo, más allá de la celebración, es crucial hablar también de la herida materna.

La pregunta central que nos convoca hoy es: «Mamá, ¿por qué no me amas?». Esta inquietud ha resonado en mí desde hace mucho tiempo. No es una pregunta nueva para mí, y quizás tampoco lo sea para ti. Te invito a tomar una bebida caliente y a acompañarme en la exploración profunda de esta interrogante que no pertenece al adulto, sino al niño interior; una pregunta que tal vez llevas cargando desde antes de tener palabras para nombrarla.

Es una pregunta que quizás no le has formulado a nadie, que no emerge en tus terapias, que no confieras a tu pareja y que ni siquiera te atreves a pensar de noche cuando la soledad te envuelve. Pronunciarla, aunque sea en silencio, causa dolor; quema por dentro.

Mamá, ¿por qué no me amas?

La primera vez que me hice esta pregunta, te la compartiré: tenía nueve años. Recuerdo que vivíamos en una casa cercana a una avenida. Era de noche y llovía intensamente en el pueblo donde me crié. Mi madre regresaba agotada de su trabajo; ella trabajaba largas horas, y yo, al salir de la escuela, me encargaba de la casa y de mi hermano menor. Preparaba algo sencillo de comer, lo que una niña de mi edad podía hacer: encender la estufa para calentar alguna bebida y unas arepas.

Teníamos un perro grande, propiedad de su hijo mayor, que había sido dejado en nuestra casa. Era un animal agresivo y había sido retirado del lugar donde el hijo trabajaba. Resultaba irónico que un perro así viviera con dos niños de cinco y nueve años, quienes pasaban mucho tiempo solos. El perro, de gran tamaño, defecaba con frecuencia, dejando excrementos por todo el largo pasillo de la casa, y yo debía limpiar constantemente.

La noche en que me formulé aquella pregunta por primera vez, mi madre regresó del trabajo visiblemente ofuscada, agotada, enojada y frustrada. Hubo un incidente relacionado con el perro: toda la casa apestaba a sus heces. Mi madre me golpeó. En mi mente infantil de nueve años, no lograba entender por qué era mi culpa que el perro defecara tanto o que la casa oliera de ese modo, si yo me esforzaba por limpiar mientras hacía mis tareas escolares.

Mi hermano, en ese entonces de cinco años, era un niño de energía desbordante, muy inquieto. Aún no sabíamos que era autista, pero recuerdo que saltaba y gritaba. Ese día, además, no se había dejado bañar. Mi madre llegó y descargó toda su rabia sobre mí. A los golpes se sumaron palabras hirientes. Ese día le hice la pregunta: «¿Tú por qué no me quieres?». La respuesta fue un bofetón en la boca.

Aún lo recuerdo, y es inevitable que se me quiebre un poquito la voz y se me agüen los ojos al pensar en ello.

Volví a hacerme esa pregunta a los once años, durante un cumpleaños fallido. De nuevo me invadió la inquietud de qué mal había hecho yo para no ser querida. Me la pregunté de nuevo a los veintiún años, cuando mi madre me echó de casa. Y volví a formularla hace unos meses, ya siendo yo misma madre. Un episodio reavivó la misma inquietud.

«Ella por qué no me quiere», me preguntaba ya como adulta, y entonces comprendí que nunca había respondido a la niña de nueve años que se la formuló por primera vez. Aquel día, después de aquella primera pregunta a mi madre, simplemente me dormí llorando. No quise comer. Al día siguiente, como si nada hubiera pasado, ella me preparó el desayuno para el colegio, pero yo seguí sin apetito. Pasaron los años, y cuando esa pregunta regresó a mí hace unos meses, fue el germen de esta reflexión.

Si tú también, como yo, te la has preguntado, hablemos de ello. Cuando nos formulamos esa pregunta, algo se remueve en el pecho. Quizás, como a mí, se te llenen los ojos de lágrimas, se te entrecorte la voz, pues una parte de nosotros anhela apagar esa pregunta, extinguir ese sentimiento y huir, o simplemente ignorarlo.

Pero la invitación que te hago hoy es a no apagar ese sentimiento, a quedarte, porque tal vez, como yo, llevas años, décadas, fingiendo que esa pregunta no existe, que nunca la hiciste, fingiendo que tu relación con tu madre es una relación normal, como la de todo el mundo, que cada familia tiene sus problemas.

Pero hoy, en este momento, donde sea que te encuentres leyéndome, te invito a quitar la máscara. Permítanos que esa pregunta regrese; hablemos con esa niña o con ese niño que una vez se la hizo. Y sí, es doloroso.

ORDEN SISTÉMICO  
*Lloro por quienes no pudieron llorar. Y  
sigo mi camino.*

*Tradición sistémica*

# ii.

## CAPÍTULO DOS

---

# Las Caras del Abandono

+

*El encuentro de dos personalidades es como el contacto de dos sustancias químicas: si hay alguna reacción, ambas se transforman.*

— CARL GUSTAV JUNG

**T**e lo advierto desde ya: hablar de este tema duele. Duele si aún no has procesado la herida, y duele si nunca te lo habías preguntado y ahora, al leerlo, sientes un reconocimiento profundo. Surgirá un dolor; permítele ser. No he venido hoy a hacerte sentir bien, no en el sentido superficial.

He venido a acompañarte a un lugar al que quizás has evitado entrar por mucho tiempo, pero cuyo momento ha llegado. Hoy abordaremos la herida más antigua que un ser humano puede cargar, una herida que nadie desea mirar de frente porque socialmente está prohibido nombrarla, y más aún cuando, como ahora, lo hacemos en pleno mes de la madre. Nos referimos a la herida materna: el dolor que sufrió o sigue sufriendo el niño interior al no sentirse amado por su madre. Pero, lo más importante, trabajaremos con ese niño, para brindarle las herramientas necesarias y que comprenda de una vez por todas que la falta de amor no es su culpa, que no hay nada malo en él o en ella. Tampoco juzgaremos a la madre.

Sabes que, al abordar este tema, no lo hago desde el juicio. Quizás mi voz pueda parecer firme, pero hay verdades que deben ser dichas tal como son, sin adornos que endulcen la realidad.

Antes de adentrarnos por completo, te invito a cerrar los ojos por un momento, si te es posible. Inhala y exhala. Permíteme llevarte a una escena, la que te he narrado antes, pero ahora visualízala con tus propios ojos internos, inhalando y exhalando con cada recuerdo. Ve a ese momento en que eras un niño pequeño. Quizás tenías seis, tal vez siete años.

Llegas corriendo de la escuela con un dibujo en la mano. Lo hiciste tú. Pasaste toda la tarde escogiendo los colores. Lo hiciste pensando en ella, solamente en ella. Cruzas la puerta de la casa y le extiendes el papel arrugado.

La miras a los ojos esperando ese instante mágico, ese instante en que ella te vea, no al dibujo, a ti, a tu alma de seis años pidiendo ser reconocida.

Y entonces ella levanta la vista del televisor, de la estufa o de lo que sea que esté haciendo, y suelta un sonido, un «Sí, qué bonito» desprovisto de calidez. O un «Ahora no estoy ocupada». O, peor aún, una crítica: «Le faltó esto, le faltó aquello. ¿Por qué no usaste mejor este otro color? Está horrible».

Y algo en ti se apaga. Algo muy pequeño y muy importante se apaga ese día. Pero tú no lo sabes conscientemente. Tú solo aprendes una lección silenciosa. Aprendes que tu existencia no produce alegría en el rostro de la persona que más amas en el mundo. Y esa lección la cargaste hasta hoy.

Tal vez tu madre no era como la mía. No era una madre que gritaba, no era una madre de las que pegaba. Tal vez tu madre era de las que la gente describe con admiración: una madre ejemplar, una madre que se sacrificó por sus hijos, una guerrera.

Yo también, durante muchos años, describí a mi madre con esas características, y aún hoy algunas de ellas perviven, sin restarle complejidad a su ser. Pero al cargar con todas estas etiquetas idealizadas, tu dolor se vuelve aún más confuso. Cuando intentas ponerle nombre a lo que sientes, la culpa te ahoga antes de que puedas articularlo.

Algo dentro de ti susurra: «Pero si ella me dio todo: comida, techo, educación; pagó mis estudios, se sacrificó por mí, postergó su propia felicidad. ¿Cómo me atrevo a sentir esto?». Al compartir estas ideas, he notado un patrón en ciertos comentarios que siempre llaman mi atención. No los citaré textualmente, pero te describiré la línea de pensamiento que suelen seguir.

Iban por la línea que, para quienes ya me conocen, es un enfoque que he desmitificado hace tiempo: la creencia de que «mamá es sagrada, de mamá no se habla, todo lo que ella hizo fue por mi bien». Aquella voz que dice: «Ella me gritaba y me decía que era un niño muy fastidioso por mi bien. Me abofeteaba porque estaba ofuscada y lo hacía por mi bien, y eso me convirtió en lo que soy».

Sí. Y no. Nos forjamos como personas a partir de los acontecimientos que vivimos. Claro, la historia nos construye. Somos el resultado de una intrincada construcción de factores familiares, personales, y otros más. Esto, sin duda, moldea nuestra personalidad. Pero, ¿en qué momento nos desconectamos de nuestra esencia? De aquello que fuimos al nacer: una persona feliz, alegre, espontánea. Si ahora soy una persona negativa, victimista, que culpa a los demás, que siente que el mundo le hace daño, ¿en qué momento me convertí en eso? Porque nadie nace así.

Nacemos como una hoja en blanco en cuanto a personalidad. Tenemos una esencia, que tristemente se va manchando con las experiencias vividas. Y la primera persona en influir es mamá, o la figura que la representó, pues sé que algunos o algunas se criaron con la abuela. Entonces, ella fue esa figura materna.

Si mamá no estuvo —quizás se fue a comprar algo y no regresó, dejándote al cuidado de la abuela, y volvió cuando tenías diecisiete años para decirte: «No me digas mamá»—, la situación es compleja. Es un trabajo que he explicado antes: la sanación debe realizarse con ambas figuras, si aplica.

Pero hablemos entonces de mamá. Hace tiempo he mencionado a la autora Alice Miller y uno de sus libros, donde explicaba la necesidad de desmitificar la interpretación del cuarto mandamiento: «Honrar a padre y a madre para que tus días sean largos en la tierra», o como sea que complete la frase.

Cuando reconoces lo que no se hizo bien, no le estás faltando el respeto. No se trata de llamar a tu madre para decirle: «Tú fuiste una irresponsable, golpeadora...». No, se trata de reconocer que esas cosas te causaron daño. Pero hasta que no seas sincera contigo misma y digas: «Sí, eso me dolió, pero no lo hago para enojarme». Porque, ¿de qué te sirve a estas alturas de la vida enojarte por algo que tu madre te hizo hace veinte, treinta años? De nada. Solo para que te dé gastritis, dolor de cabeza, para que tu hígado sufra y, de paso, te tape la vesícula. Es para lo único que te servirá ese enojo. ¿Entonces qué haces? Reconoces y...

Hago el trabajo que, como adulta, me corresponde: sanarme. Cuando una persona afirma: «Yo soy feliz porque todo lo que mi mamá hizo, incluidos los golpes y los maltratos, fue para mi bien», puedo responder: si eso te da felicidad, hazlo. Lo que siempre les propongo es no justificar esa postura ni decirle a los demás que es la correcta.

No les comparto verdades absolutas, pues nadie las posee. Como todas, estoy creciendo y aprendiendo cada día. Es crucial entender: la comida no es amor. El techo no es amor. La educación no es amor.

Estas son responsabilidades básicas. Cuando un adulto decide traer un hijo al mundo, no le hace un favor; es una obligación legal y moral.

Aquí radica la trampa más cruel del sistema en el que creciste: te enseñaron a confundir provisión material con amor. Te inculcaron que debías estar agradecida por lo mínimo y que pedir más era una señal de ingratitud.

Por eso, hoy como adulta, todavía pides perdón por sentir hambre emocional. Sí, existen madres que ofrecieron todo, excepto lo único que una niña o un niño realmente necesita para no romperse: mirada, presencia, conexión, validación.

Así, creciste en un hogar donde había de todo y, a la vez, no había nada. Al abordar la herida materna, es necesario explorar varios tipos de madre.

ORDEN SISTÉMICO

*Los olvidados en el sistema, y los  
nombro y los integro.*

*Tradición sistémica*

# iii.

## CAPÍTULO TRES

---

# *La Madre del Silencio*

+

*Conocer tu propia oscuridad es el mejor  
método para tratar con la oscuridad de los  
demás.*

— CARL GUSTAV JUNG

**E**s aquella madre que, al enojarse contigo, no gritaba ni te golpeaba. Ella hacía algo peor: te ignoraba durante días.

Te servía la comida sin mirarte, te respondía con monosílabos cortantes.

Construía un muro de hielo a tu alrededor. Y tú, con ocho, diez o doce años, enloquecías intentando descifrar qué habías hecho mal para merecer semejante castigo.

Aprendiste a leer su cuerpo, a interpretar sus suspiros, a vigilar la temperatura emocional del hogar. Tu supervivencia psíquica dependía de adivinar qué necesitaba ella en cada momento.

Descubriste que, si llovía ese día, a mamá se le dañaba el carácter; que, si hacía sol, estaría de buen humor. Si discutía con tu papá, la ley del hielo se extendería también hacia ti si te atrevías a hablarle a él.

Mientras absorbías todo esto, tu propio mundo interior, tus emociones y tus deseos quedaron archivados en una bodega oscura a la que nunca más regresaste.

ORDEN SISTÉMICO  
*Cuando alguien falta, el sistema busca  
equilibrarse. Y te busca a ti.*

*Tradición sistémica*

# iv.

## CAPÍTULO CUATRO

---

# La Madre que Compite

+

*Cuando ya no somos capaces de cambiar una situación, tenemos el desafío de cambiarnos a nosotros mismos.*

— VIKTOR FRANKL

**E**s la madre que, al escuchar tus logros, encontraba la manera de empequeñecerlos. «Qué bien, pero tu primo ganó algo mejor».

O, peor aún, redirigía la conversación hacia ella: «Cuando yo tenía tu edad, hacía mucho más con mucho menos».

Es esa madre que, cuando llegabas a casa con tu primera pareja, se arreglaba para coquetear con la persona que te gustaba. La que criticaba tu cuerpo, tu ropa, tu voz.

La que te comparaba con ella: «A tu edad yo era muy bonita», «A tu edad a mí ya me habían pedido matrimonio». La que siempre necesitaba ser la más hermosa, la más sufrida, la más importante en cualquier lugar.

Y tú, sin saberlo, aprendiste a esconderte. Aprendiste que brillar era peligroso, que crecer y florecer significaba traicionarla.

Por eso, hoy, cuando te acercas al éxito, algo te frena.  
Una parte de ti decide volver a ser pequeña para que  
ella no se sienta amenazada por la mujer o el hombre  
adulto en quien te convertiste.

ORDEN SISTÉMICO

*Tomo mi vida de ti, madre. Es mi mayor  
herencia.*

*Hellinger – Órdenes del amor*

# V.

CAPÍTULO CINCO

---

## La Madre que Exige Perfección

+

*Entre el estímulo y la respuesta hay un espacio. En ese espacio reside nuestro poder de elegir nuestra respuesta. En esa elección residen nuestro crecimiento y nuestra libertad.*

— VIKTOR FRANKL

**E**s la madre con la que aprendiste, muy temprano, que su afecto tenía un precio: sacar diez en el examen, ser la primera de la clase, tocar el piano sin equivocarte, vestirme y peinarme como ella decía, pensar como ella pensaba.

Cada vez que cumplías, recibías una sonrisa breve, una caricia tibia, un instante de paraíso. Pero al día siguiente, todo volvía a empezar. El examen perfecto del lunes ya no contaba el martes, y debías demostrar tu valor una y otra vez, como un perro de circo que nunca termina su acto.

Así aprendiste, en lo más profundo de tu ser, que el amor no es algo que se recibe por existir. Es algo que se gana, que se trabaja, que se mendiga.

Detengámonos un momento y respira profundamente. Es posible que algún recuerdo en tu interior comience a removerse.

Sé que quizás estás recordando escenas específicas, rostros, olores, frases que te dijo y que aún resuenan en tu cabeza.

Sé que quizás estás sintiendo rabia. Y quiero decirte algo importantísimo en este punto:

Tienes derecho a sentir esa rabia. Repite para ti:  
«Tengo derecho a sentir rabia».

Nos enseñaron que sentir rabia hacia la madre era un pecado, una traición. Nos dijeron: «A mamá hay que respetarla». O también: «Ella sufrió mucho. No la juzgues, tú no eres nadie para juzgarla».

Te dijeron que los trapos sucios se lavaban en casa. Así, tú —una niña o un niño bueno y sensible— te tragaste cada gota de esa rabia.

Esa rabia se transformó en algo peor: en culpa, en autoodio, en esa voz interior que te castiga todo el día. Una voz que te susurra que no eres suficiente, que no mereces, que algo en ti está fundamentalmente roto, que eres una mala persona, y que por eso no te aman ni se quedan contigo.

Aquí hay algo importante que necesitas saber. Tú no eres el problema, nunca lo fuiste. La niña o el niño que fuiste no era defectuosa.

La niña o el niño que fuiste no era demasiado intensa ni molesta, ni demasiado sensible, ni excesivamente necesitada.

La niña o el niño que fuiste tenía necesidades normales y profundamente humanas.

Necesitaba ser vista, ser abrazada, ser reconocida en su totalidad. No solo cuando rendía como mamá esperaba, cuando hacía caso o complacía. Necesitaba existir, sin más, sin tener que ganarse el derecho a hacerlo.

Esa niña o niño no pedía mucho, pedía lo mínimo y no lo recibió. Por eso, si al leer esto sientes que algo se quiebra en tu pecho, permítelo. No huyas, no te apartes.

Quédate aquí, ante esta ventana de tu alma que llevas tantos años cerrada con candado.

Lo que sea que estés sintiendo en este momento no es malo. Es tu niña o niño interior que, después de décadas de silencio, te dice: «Por fin alguien me escucha, por fin alguien me cree, por fin alguien me entiende. Por fin alguien pronuncia en voz alta lo que sentí. Por fin alguien valida que sí pasó».

Viviste algo brutal que nadie nombró: el abandono más cruel que existe, el abandono con la madre presente físicamente.

Es más fácil llorar a una madre que se fue, que murió, que simplemente no estuvo. Pero, ¿cómo se llora a una madre que estaba ahí, que cocinaba, que te llevaba al colegio, que aparecía sonriendo en las fotos familiares y que, al mismo tiempo, no estaba realmente disponible para ti emocionalmente?

Ese duelo no tiene manual, no hay rituales sociales para él. Lo cargas en secreto y a solas, mientras todos a tu alrededor te dicen: «¡Qué suerte tienes de tener a tu mamá!».

Y tú sonríes, respondiendo: «Sí, tengo mucha suerte». Pero por dentro, te derrumbas un poco, cada vez más.

Quiero que entiendas que lo que sentiste no fue una exageración ni un invento. Es frecuente escuchar objeciones como: «Eso es ahora. Hace ochenta años, que mi mamá fuera así era una bendición».

Sin embargo, lo que sentiste no fue ingratitud.

Fue la respuesta sana de un sistema nervioso humano ante un vínculo herido. Tu cuerpo registró cada microabandono, tu piel cada caricia que no llegó, tu corazón cada vez que necesitaste consuelo y solo encontraste juicio.

Tu cuerpo nunca miente y lleva años pidiéndote que mires lo que ocurrió.

Ahora, antes de continuar, quiero que hagamos un ejercicio.

Imagina que durante toda tu vida fuiste a una ferretería a comprar pan.

Cada día, durante años, llegabas con esa hambre profunda que solo conoce el alma de una niña o un niño. Y cada día, el ferretero te miraba sin entender, te ofrecía martillos, clavos, tornillos, varillas.

Tú, en lugar de pensar: «Si todos los días me ofrecen algo diferente, es porque aquí no venden pan», pensabas: «Yo soy el problema. Algo en mí está mal. Tengo que aprender a comer martillos. Tengo que convertirme en alguien que merezca pan».

Y volvías al día siguiente, y al otro, y al otro; hambrienta, cada vez más débil, más convencida de que el problema eras tú.

Esa ferretería era el corazón de tu mamá.

Hoy, aquí, comenzaremos el camino más doloroso y el más liberador de tu vida adulta. Ya sea que te inicies en este proceso de sanación de la herida materna o que lo continúes, este camino implica aceptar que en esa ferretería nunca hubo pan.

Y no porque no lo merecieras, sino porque ese lugar, simplemente, no lo vendía.

ORDEN SISTÉMICO

*Padre, tomo de ti la dirección y la  
fuerza para mi vida.*

*Hellinger – Órdenes del amor*

# vi.

## CAPÍTULO SEIS

---

# La Culpa del Niño Interior

+

*Somos menos libres de lo que creemos, pero  
tenemos la posibilidad de conquistar nuestra  
libertad y salir del destino repetitivo de  
nuestra historia.*

— ANNE ANCELIN SCHÜTZENBERGER

**C**uando una niña o un niño no recibe el amor de su madre, ocurre algo terrible en su mente. Es un fenómeno que la psicología profunda lleva décadas estudiando y que autoras como Alice Miller expusieron con una crudeza demoledora.

La niña o el niño no puede aceptar que su mamá no la ama. No puede; es psíquicamente imposible.

Aceptar esa verdad significaría admitir que el ser del que dependes para sobrevivir no te quiere. Y una niña o un niño que acepta eso conscientemente se muere por dentro. El cuerpo se apaga, el alma se quiebra, la mente colapsa.

Entonces, la niña o el niño hace algo brillante y trágico a la vez: toma toda la culpa para sí.

Comprende esto lentamente, porque es la clave que te explicará tu vida entera. La niña o el niño piensa —sin palabras, sin razonamiento, en lo más profundo de su instinto de supervivencia—:

«Si mi mamá no me ama, no puede ser que ella esté mal. Ella es perfecta, ella es Dios, ella es la fuente. Entonces, el problema debo ser yo. Hay algo malo en mí, algo defectuoso, algo asqueroso, algo intolerable, y por eso ella no me ama. Y si descubro qué es ese algo y lo arreglo, entonces sí, ella me amará».

Ese pensamiento, esa conclusión brutal, se convierte en el sistema operativo de tu vida.

La niña o el niño prefiere creerse defectuosa antes que aceptar que la madre falló.

Es más tolerable cargar la culpa propia que enfrentar el vacío del amor maternal ausente. Y esa elección inconsciente, hecha cuando tenías tres, cuatro, cinco o diez años, es la que hoy —treinta, cuarenta, cincuenta años después— sigue gobernando cada decisión importante de tu existencia.

ORDEN SISTÉMICO

*Libero la lealtad que me unía a tu  
destino no vivido.*

*Tradición sistémica*

# vii.

CAPÍTULO SIETE

---

## Las Huellas en la Vida Adulta

+

*El amor más alto es aquel que acepta a cada  
miembro de la familia tal como es, con su  
destino.*

— BERT HELLINGER

**¿** Cómo saber si esto es verdad o mentira? Solo mira  
tu vida.

¿Por qué te enamoras siempre del mismo tipo de persona? Esa que es emocionalmente fría, que te da migajas y desaparece, esa persona inalcanzable que te mantiene en una montaña rusa de esperanza y desilusión.

Te dices a ti misma: «No, yo tengo muy mala suerte en el amor», o «Siempre me toca lo peor a mí», o «No entiendo por qué siempre me pasa lo mismo».

Y vas de terapia en terapia, de libro en libro, de retiro en retiro, buscando la respuesta afuera. Pero la respuesta no está allí, está en ese sótano del subconsciente.

No eliges parejas frías por casualidad; las eliges porque tu sistema nervioso, programado en la infancia, reconoce ese frío como el hogar.

El amor disponible, el amor sano, el amor que llega sin condiciones, le resulta extraño a tu cuerpo. Lo percibe como sospechoso, incluso aburrido, porque ese amor no activa el viejo circuito, no enciende la vieja esperanza de: «Esta vez sí lo lograré, esta vez sí haré que me ame».

Tu sistema confunde el ardor de la conquista imposible con la pasión, y la calma del amor real con la indiferencia.

Por eso vuelves una y otra vez a los brazos de personas que no pueden darte lo que pides, tal como volvías a la ferretería de tu madre buscando pan.

Para tu subconsciente, el guion no es: «Merezco amor recíproco». El guion es: «Merezco trabajar duro para arrancarle amor a quien no me lo da. Merezco ganarme el amor de esta persona y sé que me amará».

Y cada vez que lo logras, aunque sea por un instante, tu cerebro libera una dosis de dopamina más adictiva que cualquier otra droga: la dopamina de la niña o el niño que, por fin, obtuvo una sonrisa de mamá.

Esa dopamina te encadena. Te ata a personas que, objetivamente, te están destruyendo. Te sujeta a relaciones sobre las que cualquier observador externo te diría: «Sal de ahí, déjalo, déjala».

Pero tú no puedes, porque abandonarlas equivaldría a abandonarla a ella. Y abandonarla a ella, en el sótano de tu subconsciente, equivale a morir.

¿Te has preguntado alguna vez por qué hay personas que aman pedir perdón aun cuando no han hecho nada? Esta es otra huella indiscutible de la herida materna.

Pedir perdón se convirtió en tu lenguaje natural. Te chocan el carro y dices: «Perdón, es que yo debí prever que ibas a acelerar en seco». Te pisan el pie en el bus y exclamas: «Perdón, ¿quién me manda a subirme en bus con chanclas?».

Llamas a un amigo después de tres semanas porque él no ha tenido tiempo, y tú, al iniciar la conversación, pides disculpas por molestar. Aprendiste que tu simple existencia molestaba, que ocupar espacio era una transgresión. Aprendiste que necesitar algo era pedir demasiado, y entonces te volviste un fantasma.

Un fantasma que se disculpa por respirar, por ocupar espacio, por existir. Un fantasma que se hace pequeño en cada habitación a la que entra. Un fantasma que, cuando logra algo importante en su vida, no lo cuenta, no lo celebra, casi se avergüenza por ello. Reconoces esa voz dentro de ti que susurra: "**No la vas a embarrar, no la vas a embarrar todo el día**".

Esa voz no es tuya. Esa voz es la que escuchaste de niña, la que vigilaba cada paso para no provocar la próxima ola de frialdad de mamá. Es la voz que se volvió tu hipervigilancia adulta. Es la razón por la que no puedes descansar realmente, la razón por la que cuando por fin tienes un día libre, una parte de ti espera que algo malo suceda. Tu sistema nervioso nunca aprendió a estar en paz, porque en tu casa de origen la paz era falsa.

La paz era el silencio antes de la tormenta. La paz era ese momento sospechoso en que mamá estaba de buen humor y tú no sabías cuánto iba a durar. Y así, de adulta, tu cuerpo no sabe relajarse, no sabe gozar, no sabe entregarse al placer. Porque entregarse al placer significa bajar la guardia, y bajar la guardia para tu sistema equivale a recibir el siguiente golpe.

ORDEN SISTÉMICO

*Soy parte de ti, y mi propia persona  
completa.*

*Tradición sistémica*

# viii.

CAPÍTULO OCHO

---

## *La herida materna y el dinero*

+

*El que excluye a alguien de su corazón, se  
excluye a sí mismo del amor.*

— BERT HELLINGER

**A**hora, hablemos de un tema fundamental: el dinero. La herida materna también se manifiesta allí, aunque rara vez se mencione. Existen personas talentosas, brillantes, capaces, que viven en la escasez.

¿Por qué cuando empiezan a ganar bien se sabotean?  
¿Por qué cuando consiguen ese cliente importante se enferman? ¿Por qué cuando la cuenta bancaria comienza a crecer, aparece un gasto inesperado que la vacía? Para el niño herido, prosperar es traicionar, es brillar más que mamá. Prosperar es decirle al sistema: “Yo sí pude y tú no”.

Y eso, en el sótano del subconsciente, está prohibido. Hay un pacto invisible que firmaste sin saberlo cuando eras pequeña: un pacto de lealtad. “Mami, yo no voy a estar mejor que tú. Yo no voy a tener lo que tú no tienes. Yo no voy a brillar mientras tú vivas en tu sombra”. Porque si brillas, la abandonas. Y abandonar a mamá —aunque mamá nunca te haya visto realmente— es más doloroso que quedarte pequeña a su lado.

Ese pacto te mantiene atada. Por eso, cada avance profesional viene acompañado de un sabotaje silencioso. Por eso te quedas en empleos que no te corresponden. Por eso cobras menos de lo que vales. Por eso regalas tu trabajo. Por eso, cuando alguien intenta pagarte lo que mereces, te sientes mal y no lo recibes.

La culpa no es tuya, es heredada. Es esa lealtad invisible al linaje de mujeres y hombres que en tu familia tampoco pudieron prosperar. Es ese mensaje silencioso que dice algo así: “Los nuestros no merecen, los de mi familia sufren. Nosotros nos sacrificamos”. Y tú, por amor o por lealtad, repites el guion para no abandonar emocionalmente al clan. Mientras tanto, la vida sigue. El mundo no deja de girar porque una esté sufriendo, porque la esté pasando mal.

ORDEN SISTÉMICO

*La bendición de mi linaje fluye hacia mí  
y me nutre.*

*Tradición sistémica*

# ix.

CAPÍTULO NUEVE

---

## *La herida materna y las amistades*

+

*El trauma no es lo que te sucedió, sino lo que  
sucede dentro de ti como resultado de lo que te  
sucedió.*

— GABOR MATÉ

**A**hora, hablemos de otro lugar donde se evidencia la herida materna: las amistades. Obsérvalas con honestidad: ¿cuántas son verdaderamente recíprocas?

- ¿Cuántas personas en tu vida te llaman para preguntar cómo estás sin necesitar nada de ti? - ¿Cuántas personas se acuerdan de tu cumpleaños sin que tú se lo recuerdes? - ¿Cuántas personas se interesan por tus proyectos, tus dolores, tus alegrías sin que tengas que arrancarles esa atención con uñas y dientes?

Si al hacer esta reflexión la respuesta te causó dolor, no estás sola. A mí, como autora, me costó mucho en su momento tener que apartar a muchas personas de mi vida, tras elaborar una lista similar y darme cuenta de que, como bien se dice, es mejor sola que mal acompañada.

Esa es otra manifestación de la herida materna. Te rodeaste de personas que reproducen el vínculo original: personas a las que tú das, das y das. Y ellas felices, toman, toman y reciben. Personas que aparecen cuando necesitan algo y desaparecen cuando tú las necesitas.

Personas que te tienen como su terapeuta gratuita, su asistente emocional, su salvadora en crisis. Y tú, en lugar de marcharte, te quedas. Te quedas porque inconscientemente sientes que ese es tu lugar en el mundo: el lugar de quien sirve, de quien cuida, de quien carga.

Si alguna vez intentas dejar de cumplir ese rol, la culpa te ahoga. Porque has construido tu identidad sobre ser útil para que te quieran. Y si dejas de ser útil, ¿qué queda? ¿Quién eres tú sin ese papel?

Esa pregunta aterra al niño que vive dentro de ti, porque ese niño aprendió en los brazos vacíos de su mamá que solo cumpliendo, solo sirviendo, solo desviviéndose por el otro, podía recibir un destello mínimo de afecto.

ORDEN SISTÉMICO

*Yo tengo un lugar en esta familia. Y lo  
tomo ahora.*

*Hellinger – Órdenes del amor*

# x.

## CAPÍTULO DIEZ

---

# *La incapacidad de recibir*

+

*El hogar no es un lugar al que regresamos,  
sino el lugar donde volvemos a ser quienes  
realmente somos.*

— GABOR MATÉ

**Q**uiero que ahora observes algo aún más perturbador, una huella maestra del trauma materno no resuelto: la incapacidad de recibir.

Cuando alguien te hace un cumplido, ¿cuál es tu reacción? Lo desvías, lo minimizas, te incomodas, cambias de tema. Cuando alguien te regala algo, ¿qué emoción te inunda? Una mezcla extraña de gratitud y deuda.

Para ti, recibir nunca fue gratuito. Recibir siempre tuvo un precio, y entonces tu sistema entero se cierra cuando algo bueno quiere entrar en tu vida. Te bloqueas, te empequeñeces, te disculpas como si no merecieras, como si fuera demasiado, como si en algún momento te fueran a pasar factura.

Mientras tanto, el universo entero está intentando darte, pero tu vasija interior está volteada hacia abajo. Por eso la abundancia no se queda contigo. Por eso el amor no llega. Por eso la vida pasa por encima de ti, dejándote la sensación amarga de que siempre te falta algo. Cuando en realidad, lo que sucede es que aprendiste en los brazos de tu mamá a no recibir.

Recibir era peligroso porque te exponía a la próxima retirada, y la próxima retirada dolía tanto que tu sistema decidió hace mucho tiempo que era mejor no recibir nunca. Era mejor sufrir la escasez crónica que arriesgarse al éxtasis breve de un afecto que después se iría.

ORDEN SISTÉMICO

*Lo que ya fue, lo suelto. Hoy elijo  
estar presente.*

*Tradición sistémica*

# xi.

CAPÍTULO ONCE

---

## *El funeral de una fantasía*

+

*Todo sufrimiento puede transformarse en  
obra si encuentra a alguien que lo escuche.*

— BORIS CYRULNIK

**E**s importante que entiendas: todo lo que has reconocido hasta este punto no es tu esencia, no eres tú. Es un trauma, es un programa, es una huella que quedó. Y todo lo que está programado se puede reprogramar, pero no todavía. Detente ahí, antes de reprogramar.

ORDEN SISTÉMICO

*Mi destino es el que es. Lo abrazo con  
fuerza y gratitud.*

*Hellinger – Reconocer lo que es*

# xii.

CAPÍTULO DOCE

---

## *El Funeral de una Fantasía*

+

*La curiosa paradoja es que cuando me acepto  
tal como soy, entonces puedo cambiar.*

— CARL ROGERS

**H**ay que llorar, tiene que doler. Hay que despedirse de algo. Hay que matar una fantasía que te ha tenido secuestrada durante toda tu vida. La fantasía de que algún día mamá va a cambiar, mamá va a despertar, algún día se dará cuenta al fin.

Algún día vendrá hacia ti, te abrazará, te pedirá perdón, te mirará a los ojos como nunca te miró y te dirá las palabras que tu alma de niña espera escuchar desde siempre: “Te veo, te amo, eres maravillosa. Perdóname por no haberlo sabido antes”.

Esa fantasía la cargas en el bolsillo trasero del alma, y cada decisión que tomas, cada relación que eliges, cada esfuerzo que haces, está secretamente apuntando hacia ese día imaginario. Estás construyendo méritos, estás demostrando valía, estás esperando con la paciencia infinita de un niño abandonado que llegue el momento del reconocimiento. Y aquí viene la parte más incómoda, diría yo; la parte que, si no la has aceptado, te va a doler, pero es la única puerta para sanar: ese día no va a llegar. No va a llegar nunca.

Para continuar, haremos algo que es necesario. Le haremos el funeral que nunca le hiciste. Velaremos juntas esa fantasía. Porque hasta que no entierres la idea de la madre que soñaste tener, no puedes empezar a vivir tu vida real, la que te está esperando, la que es solamente tuya. Respira profundo y llora si necesitas llorar. Y cuando puedas, continúa conmigo.

Ahora, te dije que velaríamos una idea, que haríamos un funeral. Y sé que la sola palabra “funeral” incomoda, genera temor, ¿verdad? Porque, claro, tu madre está viva, tal vez a unos kilómetros de ti. Quizás su cuerpo físico ya partió de este plano. Quizás la verás el próximo domingo, si en tu cultura se celebra el Día de la Madre. Tal vez hoy en la mañana o más tarde la llamarás. ¿Cómo voy a hablarte de un funeral si ella quizás todavía está por ahí comiendo, caminando, respirando y hablando contigo?

No. Vamos a velar a la madre que nunca tuviste, a la idea que tienes de ella. Es decir, a esa madre que existe únicamente en tu imaginación, esa madre que dibujaste en tu mente desde los cinco años para poder soportar el vacío. Esa madre que se asoma cada tanto en tus fantasías, en esos momentos antes de dormir, donde te imaginas escenarios en los que ella por fin te ve, por fin te entiende.

Esa madre con la que sostienes conversaciones imaginarias, a la que le explicas en silencio mientras conduces todo lo que has logrado, todo lo que has sufrido, todo lo que necesitarías que ella supiera. Pero esa madre, así como yo lo entendí hace años, esa madre no existe, nunca existió y nunca va a existir.

Sé que esa frase, si es la primera vez que lo reconoces, duele. Sé que algo dentro de ti puede estar revelándose ahora mismo. Sé que quizás estás pensando: “No, espere, ella sí puede cambiar. Ella está yendo a misa todos los domingos. Ella está leyendo libros de autoayuda. La vi llorar el otro día con una película. Algo está cambiando en ella. Tal vez si yo le explico lo que estoy aprendiendo y sintiendo, esta vez sí. Tal vez si encuentro las palabras correctas. O tal vez, como me han dicho muchos, si voy con ella a terapia. Ay, tal vez con el tiempo, tal vez cuando esté un poco más vieja, tal vez cuando se enferme, tal vez antes de morir, tal vez, tal vez, tal vez”. Esa palabra te ha tenido secuestrada toda la vida. Tal vez. Tal vez de pronto.

Esa palabra es la prisión más sofisticada que existe. Porque mientras haya un “tal vez”, hay esperanza. Y mientras haya esperanza, hay espera. Y mientras hay espera, no hay vida, no hay tu vida. Hay una sala de espera infinita donde tú, una adulta de treinta, cuarenta, cincuenta o sesenta años, sigues sentada con las manos sudorosas, esperando que se abra una puerta que nunca se va a abrir. Hay una metáfora que quiero que escuches. La planteé al final de la primera parte y ahora la desarrollaremos hasta sus últimas consecuencias.

Imagina que llevas treinta años yendo a una ferretería a pedir pan. Treinta años, cada día, tres veces al día. Llegas con tu hambre, con tu necesidad legítima, con tu dignidad humana intacta, y le dices al ferretero: “Por favor, deme pan, deme mil de pan”. El ferretero te ofrece tornillos, te ofrece martillos, y tú insistes, estiras la manito con el dinero: “No, deme mil de pan, por favor”.

Y el ferretero te ofrece varillas, y tú lloras y te enojas y le gritas y le explicas con palabras nuevas, y al día siguiente vuelves y le pides pan otra vez. Esto que estás haciendo no es ingenuidad; esto es locura. Y no lo digo para juzgarte ni para faltarte al respeto. Lo digo desde la compasión más profunda. Es la locura del trauma. Es la repetición compulsiva del niño herido que no puede aceptar la realidad.

Porque aceptar la realidad significaría aceptar que en ese lugar, en ese corazón, en esa mujer, no hay pan. Nunca hubo y nunca habrá. Y aceptar eso... eso mata al niño, mata la versión infantil de ti que sigue esperando. Y por eso te resistes con todas tus fuerzas. Porque cuando alguien te dice: “Tu mamá no va a cambiar”, una parte de ti quiere darle un puño al mensajero.

Una parte de ti dice: “Usted no la conoce, usted no sabe, usted no entiende nuestra historia”. Y sí, lo sé. Esta afirmación puede generar resistencia; a menudo me lo han expresado. Tienen razón: no conozco a tu madre. Sin embargo, conozco a miles de mujeres como ella. Me crié con una como ella, y me he convertido en la profesional que soy día a día, y estudio todo lo que puedo para entender a las miles que conozco como ella. Conozco el patrón, conozco la mecánica y conozco el costo brutal que pagas tú por no querer mirar de frente esta verdad. Tu madre no va a cambiar.

Repítelo, si puedes: “Mi madre no va a cambiar”. Y siente lo que se mueve dentro de ti cuando lo dices. Siente la rabia, siente la tristeza, siente el alivio escondido debajo del miedo, porque hay alivio, aunque no quieras reconocerlo.

Hay alivio en dejar de cargar la responsabilidad de hacer que ella despierte, porque eso es lo que has estado haciendo sin saberlo. Has cargado sobre tus hombros de niña la misión imposible de transformar a tu madre. Has creído que si tú eres lo suficientemente —lo suficientemente exitosa, lo suficientemente comprensiva, lo suficientemente paciente—, ella un día se va a abrir. Ha sido durante toda tu vida una terapeuta no remunerada de la mujer que te trajo al mundo, y ese rol no te corresponde, nunca te correspondió. Y aquí entra la parte que necesitas entender con la cabeza fría antes de poder soltarla con el corazón: no es que tu mamá sea mala. La mía tampoco es mala. Tu madre está enferma del alma. Tu madre carga heridas que nadie le sanó. Tu madre fue, antes que tu madre, una niña. Una niña a la que también le faltó pan.

Una niña miró hacia arriba esperando ternura y solo encontró frialdad, golpes, silencio o exigencia. Esa niña creció sin sanar y se convirtió en mujer sin haberse mirado nunca por dentro. Tuvo hijos sin haber resuelto nada de lo suyo.

Así te tuvo a ti y te dio lo único que poseía, que era muy poco, casi nada en términos emocionales. Pero esto, escúchame bien, no es excusa. No la exime, ni borra lo que hizo o dejó de hacer.

Esto no significa que debas justificarla, perdonarla, abrazarla o seguir aguantándola. Simplemente, así es. Cuando entiendes que ella misma es una mujer rota, una mujer que arrastra el dolor de su madre, que a su vez arrastraba el de la suya, algo cambia en tu percepción.

Empiezas a ver que pedirle a una mujer rota que te repare no tiene sentido; es imposible. Ella no puede, y no es que no quiera o elija no hacerlo; es que, sencillamente, no tiene las herramientas. Su capacidad emocional fue amputada antes de que tú nacieras.

Su pozo emocional está seco desde antes de que tú llegaras a este mundo. Y tú, durante todos estos años, has bajado el balde una y otra vez al fondo de ese pozo esperando agua, solo para subirlo vacío.

En lugar de pensar: «Venga, creo que este pozo está seco», has pensado: «El problema soy yo. Estoy bajando mal el balde. La próxima vez lo bajaré con más amor, con más paciencia, con más estrategia». Y la próxima vez, el balde sigue subiendo vacío.

Ahora es el momento de colocar el balde a un lado del pozo. Suavemente, sin violencia, sin gritos, sin escenas, vamos a decirle al pozo: «Te respeto. Sé que estás seco; no es tu culpa estarlo. Pero yo necesito agua para vivir y la buscaré en otra parte».

ORDEN SISTÉMICO

*Reconozco que eres grande. Yo soy  
pequeña y recibo de ti.*

*Hellinger – Órdenes del amor*

# xiii.

CAPÍTULO TRECE

---

## El funeral de la fantasía

+

*La tarea principal del ser humano en la vida  
es dar a luz a sí mismo.*

— ERICH FROMM

**E**so es matar la fantasía. Ese es el funeral al que me refería, y dolerá como nunca antes te ha dolido nada. Te advierto de antemano que, cuando empieces realmente a soltar la esperanza, sentirás un vacío inmenso, un vacío como un agujero negro en el centro del pecho.

Sentirás que algo muere dentro de ti, y así es. Se está muriendo el niño que esperaba. Se está muriendo esa parte de ti que organizó su vida entera alrededor de un anhelo imposible.

Vas a llorar, pero no como has llorado antes. Vas a llorar de verdad. Llorarás el llanto que llevas guardado desde que tenías seis o siete años con ese dibujo en la mano que nadie miró. Llorarás el llanto que se quedó atascado en tu garganta el día que te castigó con su silencio durante una semana.

Llorarás el llanto que reprimiste cada vez que necesitaste un abrazo y solo recibiste una crítica. Ese llanto tiene que salir, tiene que recorrer tu cuerpo entero, tiene que mojar tu almohada, tiene que ser sostenido por ti, abrazándote a ti mismo. Ese llanto no tuvo testigo cuando ocurrió originalmente, y tu cuerpo lleva décadas esperando descargar lo que nunca pudo expresar.

Es importante comprender algo: eso no te hace débil. Eso es un duelo. Es el duelo más antiguo del ser humano: el duelo por la madre que no fue.

La psicología profunda lo ha dicho desde siempre: hasta que no llores a la madre que no tuviste, no puedes empezar a vivir como adulto. Te quedas en una eterna adolescencia emocional, buscando en cada relación, en cada vínculo, en cada intercambio, esa figura materna que nunca apareció.

Aún hay algo más que necesito decirte. Renunciar a la fantasía no significa renunciar a tu madre. No tienes que cortar con ella, no tienes que dejar de verla, no tienes que hacer un drama, ni confrontarla con todo lo que sientes. De hecho, en la mayoría de los casos, confrontarla no sirve de nada porque ella no tiene las herramientas para escucharte.

Hablarle de esto a tu madre que no puede ver es como gritarle a un árbol que escuche tu música favorita. Renunciar a la fantasía es algo que ocurre dentro de ti, en silencio, en privado. Es una decisión interior que tomas con tu propia alma.

Es decir: ya no espero más, ya no pido más, ya no voy a seguir pidiendo pan en una ferretería. Voy a tomar a mi madre como es, sin maquillaje, sin idealización, sin condenarla; simplemente como es: una mujer limitada, una mujer herida, una mujer que me dio la vida y que con eso cumplió la única función que sistémicamente le correspondía.

Porque aquí hay algo importante que debes entender. Tu madre cumplió —aunque no lo creas, aunque suene un poquito raro— con lo único que le correspondía sistémicamente. Te dio la vida, te puso en este mundo, te abrió la puerta de la existencia. Y eso, aunque a veces parezca poco, es absolutamente todo, porque sin eso no estarías leyendo esto, no estarías sintiendo lo que sientes, no estarías a punto de iniciar el camino de tu liberación.

El amor, los abrazos, la mirada, la validación, el reconocimiento, eso es extra. Era el bono que algunas madres pueden dar y otras no. Y la tuya, la mía, no podían. No tenían con qué.

Para que el niño pueda soltar la fantasía de la mamá soñada, es importante despedirse. Con todo el amor del mundo, despídete:

- Despidete de la mamá que imaginaste tener. -  
Despide el cuento que te contaste para sobrevivir. -  
Despide la versión idealizada que cada cumpleaños te  
decías que iba a llegar. - Despide el guion de la película  
que nunca se filmó.

Y cuando estés listo, cuando hayas llorado lo que tenías  
que llorar, cuando hayas dicho adiós a esa fantasía que  
te ha sostenido y te ha condenado al mismo tiempo,  
continúa conmigo. Estamos llegando al final de este  
capítulo.

ORDEN SISTÉMICO

*Doy un lugar en mi corazón a cada  
miembro del clan.*

*Tradición sistémica*

# xiv.

CAPÍTULO CATORCE

---

## Los Órdenes del Amor Rotos

+

*El amor maduro dice: Te necesito porque te amo. El amor inmaduro dice: Te amo porque te necesito.*

— ERICH FROMM

**L**o que estás haciendo ahora mismo es algo sagrado y no estoy exagerando. Lo que estás haciendo es lo que generaciones enteras de tu linaje no pudieron hacer. Tu madre no lo hizo, tu abuela no lo hizo, tu bisabuela no lo hizo. Tú estás rompiendo una cadena que viene de mucho antes y la estás rompiendo por todos los que vinieron antes y por todos los que vendrán después.

Adentrémonos ahora en la parte más delicada, la que necesita más silencio interior, la que requiere que dejes el ruido afuera. Vamos a explorar algo que Bert Hellinger llamó los órdenes del amor, porque todo este tema de sanar a mamá también nos lleva a mirar el linaje.

Hay una verdad que Bert Hellinger reveló hace mucho tiempo y que muy pocas personas han podido comprender en su totalidad: en toda familia, en todo linaje, en todo sistema humano, existen leyes invisibles. Son leyes que no están escritas, leyes que nadie votó, leyes que operan en silencio debajo de la superficie, gobernando el destino de cada uno de los miembros del sistema.

Cuando esas leyes se respetan, la energía fluye. Cuando esas leyes se rompen, el sistema entero paga el precio generación tras generación. Esas leyes son los órdenes del amor. Y la primera ley, la más fundamental, la que sostiene todas las demás, dice así: Los grandes dan, los pequeños reciben.

La madre da, el hijo toma lo que le es dado. Y esa relación es asimétrica, no es democrática, no es equitativa. La madre está arriba y el hijo está abajo. La madre es la fuente, el hijo es el que bebe.

Ahora, escucha esto porque aquí, quizás, hay una clave importante. En tu caso, en mi caso, ese orden se rompió desde muy temprano. Lo que pasó en tu casa fue una inversión sutil, pero brutal.

Tú, siendo niño, te volviste el padre o la madre emocional de tu madre. La consolabas cuando ella lloraba. La cuidabas cuando ella estaba mal. Adivinabas sus estados de ánimo. Medías tus palabras para no hacerla sentir peor.

Tú, con diez años, eras más adulto que ella en muchos momentos, y eso, sistémicamente hablando, es un desorden grandísimo. Cuando un hijo se vuelve grande, el sistema se voltea. Cuando un hijo carga a la madre, la energía deja de fluir hacia abajo y empieza a fluir hacia arriba.

Un niño no fue diseñado para sostener a una madre. Un niño se rompe en el intento. Su sistema nervioso colapsa, su psique se distorsiona, su vida adulta se llena de síntomas extraños que ningún terapeuta convencional logra resolver, porque el origen no está en la conducta, el origen está en el orden roto.

Ahora te voy a pedir algo que tu mente racional puede resistir, pero que tu alma reconoce como una verdad. Dile mentalmente a tu madre esta frase. No tienes que decirla en voz alta, solo dilo en silencio, dirigido hacia ella, donde sea que esté:

Mamá, tú eres la grande, yo soy el pequeño. Tú eres la madre, yo soy el hijo. Tú me diste la vida y eso fue suficiente. El resto era tuyo. Lo que no me pudiste dar, lo dejo contigo. No lo sigo cargando. No es mío. Te devuelvo lo que es tuyo y tomo solo lo que sí me corresponde tomar: la vida que me diste.

Quédate con esa imagen un instante. Mírate a ti mismo, pequeño, devolviéndole a tu madre todo el peso emocional que cargaste por ella durante años. Devolviéndole las preocupaciones que nunca debieron ser tuyas, devolviéndole los problemas que escuchaste cuando todavía no entendías ni la mitad de las palabras.

Devolviéndole su tristeza, su ansiedad, su dolor, su frustración con la vida, que tú, leal como solo un niño puede serlo, tomaste sobre tus hombros porque pensaste que así la salvabas. No la salvaste, porque no era tu trabajo, y al intentarlo, te perdiste a ti.

Hellinger describía esto con una precisión brutal. Dijo que, cuando un hijo intenta cargar a su madre, no la ayuda, la empequeñece. Al cargar lo que le pertenece a ella, le quita su dignidad de adulta. Le confirma que ella es incapaz, la sostiene en su rol de víctima, y a ti mismo te condena al estancamiento, porque no puedes crecer mientras estés cargando a quien debería estar cargándote.

Soltarla no es abandonarla; soltarla, en realidad, es honrarla. Es decirle sin palabras: «Yo confío en que tú puedes con tu propio destino. Yo confío en que la vida te enseñe lo que yo no puedo enseñarte. Yo confío en que tu camino, aunque yo no lo entienda, es tuyo, y yo me retiro de ese camino con respeto para tomar el mío».

Ahora, existe una segunda dimensión de estos órdenes. Tu madre es tu madre y, al mismo tiempo, tu madre es hija. Hija de su madre, que también fue hija, hija de un linaje completo de mujeres que vinieron antes que ella. Y muchas de esas mujeres vivieron cosas terribles.

Guerras, hambrunas, violaciones, pérdidas de hijos, migraciones forzadas, maridos violentos, pobreza extrema, silenciamientos brutales. Hubo en tu linaje materno mujeres que nunca pudieron descansar, mujeres que nunca pudieron amar libremente, mujeres que nunca pudieron mirarse a sí mismas porque la vida no les daba tregua.

Y todo ese dolor, todo ese trauma no procesado, viajó. Viajó a través de los silencios, a través de la epigenética, a través de los gestos no dichos, a través de las miradas heredadas. Viajó por generaciones y aterrizó en algún momento en tu madre, que recibió toda esa carga sin saberlo y que hizo lo que pudo, que casi nunca fue suficiente.

Tu madre no es solamente esa mujer que conociste tú. Tu madre es la suma de todas las mujeres que vinieron antes. Y cuando la miras desde ahí, algo cambia, algo dentro de ti se ablanda. No es perdón. No es justificación. Es algo más profundo, es comprensión, es ver el cuadro completo.

Y desde ese lugar puedes decirle algo que la libera a ella y te libera a ti. Puedes decirle en silencio, dentro de tu corazón:

Mamá, tú también fuiste una niña que pidió pan en una ferretería. Tu madre tampoco tenía pan y ella tampoco lo tuvo de la suya y así hacia atrás. Y yo hoy decido que esta cadena se rompe en mí, no por orgullo, no por venganza, sino por amor. Por el amor al niño que fui. Por amor al niño o a la niña que tal vez yo tenga, por amor a la vida que se merece fluir libre. Yo te miro, te veo, te honro y te suelto.

Esa es la verdadera honra, no la honra superficial de respetar a mamá haciendo todo lo que ella quiera. La honra profunda, la que ocurre cuando reconoces que ella hizo lo que pudo con lo que tenía y al mismo tiempo tú te das el permiso de tomar un camino distinto.

Porque ahora viene la pregunta que cambia muchas cosas. Si tu madre no pudo darte lo que tú necesitabas, entonces, ¿quién va a hacerlo? ¿Quién va a darle a ese niño interior que sigue ahí dentro de ti lo que le falta?

¿Quién le dará la mirada que nunca tuvo? ¿Quién lo abrazará? ¿Quién le dirá las palabras que necesita escuchar? Tú, el adulto consciente que ha llegado hasta este punto de tu camino. Tú, alma valiente que se atrevió a mirar lo que casi nadie mira, eres la única capaz de hacerlo.

Eres quien puede maternar a la niña o al niño que vive dentro de ti, quien puede darte lo que tu madre no pudo. Lejos de ser una tragedia, esta es la noticia más liberadora que jamás recibirás. Porque cuando comprendes que el amor que esperaste afuera está dentro de ti, dejas de ser víctima, dejas de mendigarlo, dejas de necesitar que alguien venga a rescatarte.

Lo que se grabó en tu mente cuando eras niña o niño puede regrabarse. Lo que se programó en tu sistema nervioso puede reprogramarse. Las redes neuronales formadas en respuesta al abandono pueden disolverse, y se pueden construir nuevas, más sanas, más amorosas, más coherentes con la adulta que has decidido ser.

Esto, sin embargo, no se logra solo con afirmaciones bonitas ni repitiendo «Yo me amo» frente al espejo, mientras tu cuerpo no lo cree. Se logra de otra manera: se construye cada día, en lo cotidiano. Se manifiesta cuando te equivocas y, en lugar de castigarte, te hablas con ternura; cuando estás cansada y, en lugar de exigirte, te permites descansar.

También ocurre cuando alguien te trata mal y, en lugar de explicarle por qué no lo merecías, te retiras con dignidad. O cuando el mundo te ofrece algo bueno y, en lugar de bloquearlo, abres las manos para recibirlo. Cada uno de estos microactos es un acto de maternaje.

Es decirle a esa niña o niño interior: «Yo estoy aquí. Yo no me voy. Yo te veo. Yo te creo. Yo te respeto, yo te cuido y yo sí sé qué hacer contigo».

Antes de dormir, te invito a imaginar a esa niña o niño sentado en tus rodillas: la que tenía seis años con un dibujo en la mano, la que llamaba a mamá y nadie respondía, la que aprendió a hacerse pequeña para no molestar. Mírala a los ojos y dile las palabras que tu madre nunca le dijo.

Puedes decir: «Te veo, te amo, eres maravillosa, existes y con eso me basta. No tienes que hacer nada para merecer mi amor. No tienes que ganarte nada. Yo estoy aquí. Yo no me voy, y todo lo que necesites lo construiremos juntos».

Haz esto cada noche durante meses, incluso años, sin prisa, sin esperar resultados rápidos. Lentamente observarás cómo tu vida empieza a transformarse desde adentro. Verás cómo dejas de atraer parejas frías, cómo empiezan a aparecer personas que sí te valoran, cómo el dinero empieza a permanecer contigo, cómo tu cuerpo se relaja, cómo el sueño retorna y cómo la alegría espontánea —esa que perdiste alrededor de los seis años— regresa.

Y un día, quizá en muchos años o tal vez antes, te encontrarás con tu madre real: la que es, la que tiene nombre y apellido, la que vive en su casa con sus limitaciones de siempre. La mirarás y no sentirás rabia, ni necesidad, ni esperarás nada.

La verás simplemente como lo que es: una mujer que hizo lo que pudo, una mujer que es parte de tu historia, pero que no es el centro de tu universo. Desde ese lugar, podrás abrazarla si lo deseas, o no abrazarla. Podrás visitarla o mantener distancia. Podrás llamarla a diario o solo en cumpleaños. Lo que decidas hacer estará bien, porque ya no decidirá tu niña herida buscando algo de ella.

Decidirá tu adulta sana, eligiendo desde la libertad, y esa diferencia lo cambia todo. Ya no será dependencia disfrazada de amor filial; será una relación de adulta a adulta, con la asimetría sistémica respetada: tú abajo, ella arriba. Le agradecerás la vida, pero sin pedirle nada que ella no puede dar.

Justo ahí ocurre la magia, la liberación que llevabas décadas esperando. No porque ella cambió, no porque te pidió perdón, no porque finalmente te vio y te valoró. Ocurre porque tú cambiaste, tú te viste, tú te diste lo que ella no pudo darte.

Tú asumiste con dignidad de adulta la responsabilidad sagrada de tu propia vida y, al hacerlo, le diste a ella el regalo más grande: también la liberaste. La liberaste de la culpa silenciosa que cargaba, del peso de una hija que la responsabilizaba de su felicidad. Le devolviste su lugar y, al ocupar el tuyo, el sistema entero respiró.

Quiero dejarte con una imagen para que la lleves contigo el resto de tu vida. Imagina un río poderoso que ha fluido desde hace miles de años: ese río es tu linaje.

En él vienen tu madre, tus abuelas, tus bisabuelas. Vienen sus dolores, sus alegrías, sus secretos y sus heridas. Y ese río llega hasta ti. Tú estás, en este momento, parada en la orilla y tienes una decisión que tomar.

Puedes meterte al río y dejarte arrastrar, repitiendo lo mismo que repitieron las anteriores. Puedes maldecir al río y construir un dique de odio. O puedes hacer algo distinto: puedes mirar al río con respeto, reconocerlo, honrarlo y, al mismo tiempo, abrir un nuevo cauce.

Un cauce nuevo, fresco, que tú diriges hacia donde quieres ir. Eso es romper el patrón, eso es restaurar los órdenes. Eso es honrar a las anteriores y, al mismo tiempo, dejar de cargarlas.

No viniste a esta vida a sufrir lo mismo que ellas. Viniste a abrir caminos nuevos, a vivir lo que ellas no pudieron vivir, a amar como ellas no supieron amar, a recibir lo que ellas no se atrevieron a recibir.

Al hacerlo, no estás traicionando a nadie, sino que las redimes. Cada paso que das hacia tu plenitud es un homenaje a ellas. Cada vez que recibes amor, ellas también lo reciben a través de ti. Cada vez que prosperas, el linaje entero prospera, porque tú eres el resultado vivo de todas ellas y, al sanarte, sanas hacia atrás y hacia adelante.

Por ello, mientras cierras los ojos, te invito a respirar profundo, a poner una mano en tu pecho y a escuchar estas últimas palabras con todo tu corazón.

Tu madre no te amó como necesitabas, y eso es real. Eso dolió, y dolerá a veces todavía. Pero ya no eres una niña que espera, ya no eres una niña que pide pan en una ferretería.

Eres una adulta que finalmente entendió. Eres una adulta que decidió maternarse a sí misma. Eres la adulta que rompió la cadena. Y desde este momento, la pregunta cambia. Ya no es: «Mamá, ¿por qué no me amas?».

ORDEN SISTÉMICO  
*Mi lugar es después de los que vinieron  
antes. Los honro.*

*Tradición sistémica*

# XV.

CAPÍTULO QUINCE

---

## Maternarse a Sí Mismo

+

*Quizás todos los dragones de nuestra vida  
sean princesas que solo esperan vernos  
actuar, alguna vez, con belleza y con valor.*

— RAINER MARIA RILKE

**L**a pregunta ahora es otra: «¿Estoy yo dispuesta finalmente a amarme como nunca nadie supo amarme?».

Esa pregunta solo puedes responderla tú, y la respuesta la darás cada día, en cada decisión pequeña, en cada acto cotidiano, en cada gesto que tengas hacia ti misma.

Deseo de corazón que tu respuesta, a partir de hoy, sea sí.

Espero que estas palabras hagan su trabajo dentro de ti en los próximos días; que la niña o el niño que llevas dentro empiece a sentirse por fin escuchada; y que la adulta que eres hoy —con toda su sabiduría, con toda su conciencia, con toda su capacidad de elegir— tome las riendas del río y dirija ese cauce hacia la vida plena que siempre, siempre, siempre has merecido habitar.

Te abrazo, te bendigo y honro tu camino y la historia que te trajo hasta aquí.

ORDEN SISTÉMICO  
*La carga de tu pasado no es mi destino.  
Yo la suelto.*

*Tradición sistémica*

— EPÍLOGO

# Lo que se queda contigo.

---

*El acto de cerrar estas páginas no clausura un camino; más bien, invita a reconocer un espacio que, quizás, antes permanecía ensombrecido. Lo que aquí exploramos —la resonancia profunda de la herida materna, los ecos del silencio o la exigencia— no se disuelve con el punto final. Permanece, sí, pero ahora, en tu interior, un nuevo testigo ha surgido. Es el niño que habita en ti, mirándolo todo con otra luz, con una posibilidad de liberación y de una respiración distinta en medio de los viejos patrones.*

EPÍLOGO

— EPÍLOGO · CONTINUACIÓN

*Si al transitar estos capítulos te detuviste en un pasaje, si alguna frase te obligó a respirar hondo, si sentiste la necesidad de cerrar el libro por un instante para asimilar la densidad de un recuerdo, o incluso de releer para anclar una comprensión que se revelaba, eso indica que el trabajo más profundo ha ocurrido. Es el reflejo de tu propia labor silenciosa, de tu valentía al mirar de frente lo que habita en el interior de tu historia. Ese gesto de presencia, de quietud atenta, es donde la verdadera transformación anida, tejiendo nuevas hebras de entendimiento.*

*Que esta claridad te habite.*

• • •

# Voces que iluminaron.

---

**Bert Hellinger.** *Los órdenes del amor.* 2001

---

**Anne Ancelin Schützenberger.** *¡Ay, mis ancestros!*. 1993

---

**Alejandro Jodorowsky.** *Metagenealogía.* 2011

---

**Gabor Maté.** *El mito de la normalidad.* 2022

---

**Bessel van der Kolk.** *El cuerpo lleva la cuenta.* 2014

---

**Carl Gustav Jung.** *Recuerdos, sueños, pensamientos.* 1961

---

**Boris Cyrulnik.** *Los patitos feos.* 2001

---

# Las palabras del campo.

---

## **Constelación familiar**

Método terapéutico desarrollado por Bert Hellinger que hace visible la dinámica oculta de un sistema familiar. No predice el futuro: ordena lo que ya está.

## **Sistema familiar**

Conjunto de personas (vivas o muertas) cuyos destinos están vinculados por sangre, hechos o lugar. Incluye padres, abuelos, hermanos, parejas anteriores, hijos no nacidos y excluidos.

## **Lealtad invisible**

Acuerdo no consciente con el sistema: cargar lo que un ancestro no pudo, repetir su destino, vivir su dolor. La lealtad existe aunque tú no lo recuerdes.

## **Exclusión**

Cuando alguien del sistema fue borrado, callado o juzgado fuera del grupo (suicidios, abortos, primer amor de un padre, hermanos fallecidos, ovejas negras). El excluido sigue presente y suele aparecer en un descendiente.

### **Inclusión**

Acto reparador: nombrar al excluido, mirarlo, darle su lugar. La inclusión no es justificar lo que pasó; es reconocer que existió y pertenece.

### **Identificación**

Cuando un descendiente vive como propia la historia, los síntomas o el destino de un ancestro. Suele ocurrir con personas excluidas, fallecidos tempranos o destinos truncados.

### **Doble**

Un caso particular de identificación: alguien repite la vida de otro miembro del sistema, casi como si lo viviera por él. Es ciego, no es elección.

### **Orden**

Las leyes del amor sistémico: el que vino antes, primero. El padre y la madre tienen su lugar. Los hijos pertenecen como hijos. Cuando se respeta el orden, el amor fluye.

### **Pertenencia**

Cada miembro del sistema tiene derecho a un lugar, sin importar lo que hizo o dejó de hacer. Negarle la pertenencia a alguien produce más peso del que se ahorra.

### **Equilibrio entre dar y recibir**

En todo vínculo entran dar y recibir. Si quien recibió no devuelve, el sistema queda en deuda. Con los padres es distinto: lo que recibimos de ellos lo devolvemos hacia adelante, a otros.

### **Transgeneracional**

Lo que se transmite a través de las generaciones sin pasar por la palabra: cuerpos, síntomas, fechas, repeticiones, vocaciones. Anne Schützenberger fue pionera en estudiarlo.

### **Trauma heredado**

Marcas dejadas por hechos no procesados de generaciones anteriores (guerras, pérdidas, exilios, secretos). La epigenética empieza a confirmar lo que el campo sistémico veía hace décadas.

### **Genograma**

Mapa visual del sistema familiar: hombres en cuadrados, mujeres en círculos, líneas para vínculos, cruces para fallecimientos. Mostrar el sistema en una hoja ayuda a verlo entero.

### **Movimiento del alma**

Lo que el cuerpo hace cuando se le da espacio para inclinarse, mirar, soltar o avanzar. En las constelaciones, el movimiento del alma es más honesto que las palabras.

### **Ritual sistémico**

Una acción sencilla y simbólica con la que el sistema reconoce algo: nombrar a un excluido, devolver una carga, inclinarse ante un ancestro. El ritual no es magia: es lenguaje del cuerpo.

### **Orden de los amores**

Principio sistémico de Hellinger según el cual el amor sano respeta una jerarquía: primero los padres como recibidos, luego la pareja, después los hijos. Invertir el orden genera carga.

### **Trauma transgeneracional**

Trauma que se transmite de una generación a otra a través de patrones epigenéticos, conductuales y narrativos, sin que el descendiente haya vivido el evento original. Se expresa como ansiedad, miedos o repeticiones inexplicables.

### **Niño interior**

Parte de la psique que conserva las experiencias emocionales de la infancia (heridas, alegrías, necesidades no satisfechas). Su sanación implica reconocer, escuchar y sostener desde el adulto presente.

### **Herida primaria**

Una de las cinco heridas emocionales originadas en la infancia (rechazo, abandono, humillación, traición, injusticia) que organizan máscaras y patrones de relación adultos. Reconocerlas, no negarlas, es el primer paso para sanarlas.

### **Subconsciente**

Capa profunda de la mente que registra creencias, emociones y experiencias sin filtro crítico. Acepta como verdad lo que se le entrega con convicción y repetición — por eso los patrones heredados operan sin permiso consciente.

### **Sombra**

Conjunto de aspectos rechazados o no integrados de la propia personalidad. Lo que no se ve en uno mismo se proyecta sobre los demás. Su integración es parte del proceso de individuación.

### **Parentificación**

Inversión del orden generacional en la que un hijo asume responsabilidades emocionales o prácticas que le corresponden a un padre o madre. Genera adultos hiper-responsables con dificultad para recibir y descansar.

### **Memoria somática**

Registro corporal de experiencias traumáticas, separado de la memoria narrativa consciente. Se expresa como tensión, dolor crónico, hipervigilancia o disociación. Su procesamiento requiere intervención corporal, no solo cognitiva.

### **Presencia**

Estado de atención plena al momento actual, sin identificación con el flujo mental. Permite habitar el cuerpo y observar las emociones sin reaccionar desde el patrón heredado.

### **Resiliencia**

Capacidad de sostener el dolor sin quebrarse y de transformar la herida en aprendizaje. No significa no sufrir, sino atravesar el sufrimiento sin perder el contacto con uno mismo.

### **Persona vitamina**

Vínculo seguro con quien podemos ser nosotros mismos sin permiso ni filtro. Regula el sistema nervioso, baja el cortisol y nos permite descansar emocionalmente. Se contrasta con las personas tóxicas, que activan la alerta crónica.

---

## SOBRE LA AUTORA

---



## Daniela *Giraldo*

*Psicóloga holística · Consteladora familiar*

---

Daniela Giraldo es psicóloga holística y consteladora familiar, con más de cinco años de experiencia en el campo.

Se dedica a acompañar procesos de sanación transgeneracional y al trabajo profundo con el árbol genealógico.

Su metodología integra la psicología profunda, las constelaciones familiares y la comprensión del cuerpo como un receptáculo de memoria y experiencia. Junto a su esposo, conduce el canal «Constelando el Origen», un espacio digital donde él presta su voz a las lecturas y audiolibros del proyecto.

A través de este medio, la pareja comparte prácticas, rituales y meditaciones diseñadas para guiar a las personas a reconectar con su origen y sanar su historia personal. El trabajo de Daniela Giraldo se centra en facilitar un camino hacia la comprensión profunda del ser y la reconciliación con la memoria ancestral.

+

---

Este libro se terminó de componer en el año  
2026, para la colección digital de  
Constelando el Origen. Su tipografía  
principal es Georgia, sobre papel crema  
digital. Su intención: que el lector sienta el  
peso de un libro físico, aún en pantalla.

Constelando el Origen ·  
@constelandoelorigen ·  
constelandoelorigen.com

---

Constelando *el Origen*

— SINOPSIS

**Lo que viene  
*de antes,*  
también puede sanarse.**

ENCUÉTRANOS

[constelandoelorigen.com](http://constelandoelorigen.com)

[@constelandoelorigen](https://www.instagram.com/constelandoelorigen)