

Ciara
Molina

AMAR

SIN CICATRICES

**Nadie dijo que sería fácil amar
después de tantas heridas,
pero sí es posible.**



kitaeru

El punto de partida	12
La historia antes de la historia	16
Ciara	19
Juan	31
Cansancio, desgaste, fatiga: el peso del agotamiento emocional	50
Patrones de comportamiento y creencias de los que resulta difícil escapar	62
Hábitos y comportamientos: su impacto en nuestras relaciones	66
<i>Reacciones inmaduras: los berrinches adultos</i>	66
<i>Mecanismos de defensa: ¿cómo nos protegemos?</i>	75
¿Te ayudan o te frenan tus creencias?	93
<i>Lealtades que nos atan</i>	96
Las cinco heridas emocionales	100
Herida del rechazo	110
Herida del abandono	120
Herida de la humillación	134
Herida de la traición	156
Herida de la injusticia	185

Cicatrices que sanan	208
Cicatriz del rechazo	219
Cicatriz del abandono	224
Cicatriz de la humillación	232
Cicatriz de la traición	239
Cicatriz de la injusticia	250
Reconstrucción y renacimiento: un nuevo comienzo emocional	260
El arte de regular las emociones: entre lo propio y lo compartido	263
<i>Autorregulación emocional</i>	264
<i>Corregulación emocional</i>	266
Responsabilidad afectiva: el compromiso de amar conscientemente	268
El efecto curativo del amor	274
El poder sanador del lenguaje	278
La importancia de la red de apoyo	281
«TU REGALO»	282

**El
punto
de
partida**



EL PUNTO DE PARTIDA

He de reconocer que me siento algo nerviosa al comenzar a escribir este, mi quinto libro, seguramente el más especial de todos. En él, expongo mi alma de manera honesta y genuina, sin filtros, lo cual siempre produce un poco de vértigo. Pero, sobre todo, este libro es especial porque lo comparto con mi pareja, a quien agradezco su enorme generosidad. Juntos, con la intención de ayudar a otros a sanar sus heridas emocionales, derivadas de relaciones insanas anteriores, contamos nuestra propia historia, esperando que les sirva de faro o guía.

Cuando vienes de vínculos afectivos donde predomina el cansancio, el desgaste, la fatiga, en definitiva, un agotamiento emocional profundo, lo que menos te planteas es empezar una nueva relación. Sientes una sensación de irrealidad donde te desconectas de todo con facilidad, tu irritabilidad y tus cambios de humor se convierten en tus fieles compañeros de viaje, empiezas a presentar problemas de sueño, dificultad para concentrarte y, claro, esto no resulta muy atractivo para los demás, ¿verdad? Así que acabas aislándote socialmente. Con este panorama, todo parece carecer de motivación.

El miedo, la culpa y la vergüenza se convierten en un Triángulo de las Bermudas del que cuesta zafarse. Es en ese momento cuando nos percatamos de que existen patrones de comportamiento tan arraigados en nosotros que, aun siendo conscientes de que nos perjudican y dañan a la persona que amamos, no sabemos cómo escapar de ellos. Mecanismos de defensa y lealtades ciegas nos condenan a un malestar emocional que impide avanzar hacia la construcción de una relación nueva, sana y consciente.

El primer paso siempre será el autoconocimiento y, dentro de este, la identificación de las heridas emocionales que llevamos dentro, heridas que siguen sangrando, aunque pensemos que ya estaban cerradas o, en algunos

casos, que ni siquiera existían. Rechazo, abandono, humillación, traición e injusticia son las cinco heridas principales a destacar, cada una con sus máscaras, miedos, actitudes y comportamientos propios, lo que convierte su recuperación en un proceso lento y tedioso. Sin embargo, cuando finalmente cicatrizan, cada una de esas cicatrices nos recuerda que las hemos superado y nos brindan la base idónea para reconstruirnos y renacer a un nuevo comienzo emocional.

Un despertar en el que la aceptación de lo vivido nos ayuda a avanzar; donde la regulación emocional, tanto de lo propio como de lo compartido, nos enseña a respetarnos a nosotros mismos. Un compromiso de amar conscientemente, a través del reconocimiento de la responsabilidad afectiva en relación con el vínculo que tenemos con nuestra nueva pareja. Un proceso en el que potenciar la intimidad emocional nos permite conectar profundamente el uno con el otro y crecer juntos sin perder nuestra identidad. El amor actúa como un efecto curativo, y valores como la bondad, la compasión, la gratitud y el perdón se convierten en pilares sobre los que sostenerse. Además, el poder sanador del lenguaje y la importancia de contar con una red de apoyo que nos escuche y sostenga cuando no encontramos la salida son fundamentales.

En *Amar sin cicatrices* encontrarás, sobre todo, amor en su máxima expresión, con sus altibajos, sus momentos de rendirse y sus «lo intentaré una vez más». Una casa japonesa tradicional, construida principalmente con materiales naturales y ligeros que permiten adaptarse a las condiciones climáticas del país, como los frecuentes terremotos y la humedad (madera, papel de arroz, bambú, tatami y tejas de barro). Quizás te preguntes lo mismo que yo la primera vez que escuché a Juan, mi pareja, decir que éramos como una de esas casas. Le respondí: «Con esos materiales, se vienen abajo; no sé si es un buen símil». A lo que él contestó: «Sí, pero sobrevive la familia».