



MARCOS BRAVO

quienos
quiero

ABRAZANDO A
LOS OLVIDADOS

Reservados todos los derechos de autor. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, y establece indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujesen, plagieren, distribuyeres o comunicaren públicamente, en todo o en parte, esta obra literaria, en cualquier tipo de soporte y medio, sea físico o digital, sin la previa autorización.

OBRA REGISTRADA EN SAFE CREATIVE: **2511213757639**



ISBN: 9798275471120

Diseño de portada y maquetación: Marcos Bravo

Ilustración de portada: @Sandra Cumplido

Impresión: Imprenta Veprix

 **@AutorMarcosBravo**

www.autormarcosbravo.es

ÍNDICE

- 11 | · **Parte I: El origen.** Introducción
- 17 | Niveles de los ejercicios
- 21 | · **Parte II: El poder de la mente**
- 23 | Mente subconsciente
- 26 | Mente consciente
- 28 | Los efectos del estrés
- 33 | El origen de las emociones
- 34 | Como funciona la memoria
- 41 | · **Parte III: El legado. Conoce tus orígenes**
- 43 | Como se produce un trauma
- 47 | Los traumas heredados
- 48 | Las tres generaciones compartidas
- 52 | La epigenética
- 55 | El árbol familiar
- 57 | Fase 1 - EJERCICIO 1: Árbol familiar y posibles patrones
- 61 | · **Parte IV: “Donde manda patrón...”**
- 61 | Mírate a los ojos
- 63 | Los patrones
- 72 | Describiendo a los padres
- 73 | Fase 1 - EJERCICIO 2: Describiendo a los padres
- 76 | El trauma de la separación
- 80 | Superando el miedo de la separación
- 81 | Las imágenes sanadoras
- 84 | El origen de la letra
- 87 | · **Parte V: “El que quiera peces...” (Ejercicios)**
- 87 | La crianza
- 89 | Fase 2 - EJERCICIO 3: La conexión con tus padres
- 90 | Fusionados con un progenitor
- 91 | Fase 2 - EJERCICIO 4: Fusionados con un progenitor
- 93 | Resolviendo los asuntos pendientes
- 95 | Fase 2 - EJERCICIO 5: La infancia de tus padres
- 97 | Fase 2 - EJERCICIO 6: Frente a frente con tus padres
de pequeños
- 99 | Rechazo hacia la madre

- 101 | Fase 2 - EJERCICIO 7: El entorno de tu nacimiento
- 102 | ¿Por qué solo “recordamos” lo negativo?
- 104 | Si nacimos de un duelo
- 105 | Fase 2 - EJERCICIO 8: Tu vinculación con otro familiar
- 106 | La queja
- 107 | Fase 3 - EJERCICIO 9: Tu mayor preocupación
- 109 | Fase 3 - EJERCICIO 10: Los síntomas
- 113 | Fase 3 - EJERCICIO 11: La queja
- 115 | Pautas para trabajar tu dialogo interno
- 116 | Las dos mayores tendencias
- 119 | Superando el miedo al fracaso y al rechazo
- 123 | El espejo de la pareja
- 125 | Fase 3 - EJERCICIO 12: El espejo de la pareja
- 128 | Frente a frente con tu peor enemigo
- 129 | Fase 3 - EJERCICIO 13: Tu peor miedo
- 133 | El puente
- 134 | Fase 3 - EJERCICIO 14: Tu frase puente
- 135 | Cruzando el puente
- 135 | Fase 3 - EJERCICIO 15: El trauma
- 137 | Tu gran legado
- 138 | Fase 3 - EJERCICIO 16: Los cambios
- 141 | Abrazar a tus olvidados

• **APÉNDICE:**

- 145 | *“El ensayo del miedo” por Marcos Bravo*
- 150 | *La ilustración* POR SANDRA CUMPLIDO
- 151 | Es de bien nacidos...
- 154 | Despedida
- 155 | Obras recomendadas y Bibliografía

*“Estamos tan centrados
en buscar la felicidad fuera,
que se nos olvida mirar dentro”.*

Marcos Bravo

PARTE I

el origen

INTRODUCCIÓN

¿Quién soy? Esa es la gran pregunta. Nuestra identidad marca quienes somos, la huella que dejamos y el impacto que marcamos en otros. Todo eso se va cosiendo hilo a hilo a nuestro legado, el que está formado también por las huellas de muchos que se quedaron en el camino. Por ello, quizá el mayor reto que muchos afrontan es aceptarse a uno mismo y a partir de allí, ir puliéndose hasta lograr la mayor de las empresas para ser feliz: *amarse a uno mismo*.

El primer paso, sería explorar dónde están plantados nuestros pies y buscar en las raíces. Porque para entender lo que somos debemos comprender de dónde venimos, y así emprender la construcción constante de nuestro propio yo.

Exponiéndome podré deciros que nunca he sido una persona conformista que se plante en el “soy así”, y que se resigna con las piezas sobre la mesa sin intentar armar el puzle. Siempre he deseado a lo largo de mis años de vida, que la huella que deje en mi camino sea distinta, sobre todo que: *mi calidad humana sea*

mejor; que tenga más pulidas mis cualidades humanas y espirituales; que sea más bueno con los demás; que sea un refugio para los dolientes; un consuelo para el abatido; un mejor amigo; un mejor marido; un mejor hijo para mis padres; un mejor hermano, en definitiva: una mejor persona.

Pero bien es cierto que a veces siento como si unas cuerdas tirarán de mí hacia atrás, como una fuerza invisible que me impide avanzar. Un bloqueo que me susurra: *“no te la juegues, ese camino es peligroso”*. Es la voz del pasado conocido y desconocido que me arrastra en ocasiones a no ser lo que quisiera ser.

A parte, la vida a veces golpea con fuerza, y hay sucesos que marcan nuestro yo del presente: *una traición, decepciones, muertes repentinas, enfermedades...* Esto hace que esta empresa de mejora sea más dura, como piedras que se cargan a la espalda en este camino que llamamos existencia. La gestión de tales ha sido y sigue siendo parte de mi constante lucha en el ring de combate de la vida. Los literatos lo llaman resiliencia, otros lo llaman *“tirar para adelante”*.

En este proceso, me encontré con nuevos conocimientos en el campo de la psicología y el funcionamiento de la mente humana que me abrió las puertas a nuevas maneras de ver las cosas. Esto es algo que me fascina y que incluyo en todas mis obras literarias, tal vez en forma de versos mordaces, de historias noveladas en realismo mágico, o en la comedia absurda de escenas de teatro. Es parte de mi esencia, ese *Penacho de Ganso* que combina lo trágico con lo absurdo, lo profundo y lo burlesco.

Tarde tiempo en encontrar el título a esta obra que tienes en tus manos (como el que tiene que decidir como llamar a su hijo), y he de decir que hubo varios antes del que veis en portada. Pero tras esas noches que la mente de los poetas no deja de rodar y rodar... surgió a mi juicio el título perfecto: NOS QHIERO.

Creo que al final entenderéis por completo el propósito de este título y el guiño de la “h”, que también le da la puntilla de *“nos hiero”*. Porque nadie dijo que sería fácil y que el amor propio sin dolor fuera posible.

EL PROPOSITO

Esta no será una aventura de pura lectura habitual, requerirá implicación y autocrítica. ¡Mojarse! Como dice el refrán y la última fase del libro, *“el que quiera peces, que se moje el culo”*. Es decir, el que quiera mejorar, cosa que es el primer paso, deberá meter los pies en el agua turbia y jugársela. Será como el espejo que nos miramos y nos hace corregir nuestros desaguizados físicos. De igual manera funcionarán estos conocimientos, harán que se zarandee tu interior y esa será la señal del espejo de que eso nos afecta y nos aplica.

Realmente, *¿cuál es el propósito de este libro? ¿Qué vais a encontrar?* El propósito es la frase de Francis Bacon: *“el conocimiento es poder”*. Y quiero darte el conocimiento necesario como el poder para tener una mejor salud emocional, ahondar en lo profundo de tu mente y llegar hasta tu misma esencia, hasta el *“libro”* escrito de tu código genético.

NUESTRA HISTORIA

Todos tenemos una historia, unos orígenes que no podemos cambiar. Tenemos unos padres, que a su vez tuvieron los suyos, y de cada rama familiar salen otras muchas, como un gran telar entretejido. *Pero ¿por qué es importante conocer nuestra historia? ¿Por qué nos interesa saber nuestros orígenes?*

En cada familia, hay historias que pasan de generación a generación en forma de relatos o incluso mitos, las que alguien nos contó, quizá un padre, un abuelo, un tío... historias de supervivencia y penurias que pasaron nuestros antepasados. *¿No os vienen los típicos resoplidos de los abuelos al contar algo del pasado?*

Muchas de esas historias siquiera han logrado saberse con absoluta certeza, porque no se recuerdan bien e incluso por el miedo a contar unas vivencias extremadamente traumáticas. Pero, son estas últimas, las que nos interesan, porque enredadas a ellas puede estar un nudo que nos esté afectando genéticamente y se manifiesta en nuestra personalidad, nuestro estado de ánimo e

incluso nuestra salud.

Es algo muy común ver un salto entre generaciones, como si cada una estuviera en una fase distinta de la misma historia. Por eso, conviene mirar cómo se transmiten estos traumas, y para entenderlo mejor podemos dividirlos en *cuatro fases*, especialmente cuando hablamos de contextos tan marcados como que nuestros abuelos o bisabuelos sufrieran una guerra.

A continuación, te explico las cuatro generaciones, su efecto y dónde podemos identificarnos para ubicar nuestra historia.

LAS 4 GENERACIONES

· **PRIMERA GENERACIÓN:** *Los que vivieron un suceso vital en su vida.* Por ejemplo en nuestro país, el comienzo de la Guerra Civil y los tiempos posteriores. Esa generación *experimenta el trauma* en base a hambre, terror, represión, fusilamientos, cárcel, exilio... Para sobrevivir aplican la ley del silencio. Callar, no hablar de lo sucedido, con el objetivo de dejarlo atrás y sobrevivir.

· **SEGUNDA GENERACIÓN:** *Los hijos de estos.* Crecen en ese ambiente marcado por el silencio sin explicación. Perciben la tristeza, la rabia contenida, las ausencias y los secretos familiares.

· **TERCERA GENERACIÓN:** *Los nietos.* Estos sienten con más fuerza los síntomas del trauma sin saber de dónde les vienen. Quizá con pesadillas, enfermedades psicosomáticas, ansiedad, depresión...

· **CUARTA GENERACIÓN:** *Los bisnietos.* Son los que están en la mejor posición de poner palabras y un contexto a la memoria. Como fue mi caso, un interés profundo en entender los orígenes, las razones y poner en contexto para poder entender quién eres, aceptarlo y sanarlo. Es decir, a nivel metafórico: dar un sentido al "duelo" de los traumas, enterrarlos y ponerles una lápida con nombre y apellido.

Podiera decirse así: *Bisabuelos – Abuelos – Padres – Tú*

¿A cuál generación perteneces tú? ¿Qué generación te ha criado?

Ahora tienes la oportunidad de poner voz a aquella generación del silencio.

LAS FASES DEL LIBRO

Está dividido en dos fases:

La **primera fase** será la base para conocer cómo funciona la mente y como se produce un trauma.

La **segunda fase** será la más práctica. Coger todo ese conocimiento y usarlo a tu favor. Lo que hacemos con lo que sabemos tiene un poder en nuestras manos. Por eso, tras una serie de *16 ejercicios*, podréis profundizar en el foro interno dónde se guardan las palabras que no se dicen y mueven el viento de nuestra vida sin saberlo.

El proceso será un embudo natural hasta sacar vuestro patrón con el fin de sanar viejas heridas e incluso sin conocerlas, las cuales algunas solo sintáis y no sabíais de donde brotaban. Por ello, ves preparando tu bolígrafo ya que este ejemplar se convertirá en una extensión de tu ser más profundo. Puedes anotarlo en el espacio que te dejo, o en un cuaderno personal aparte.

Mi deseo es, al acabar este libro, haber logrado al menos remover tus huesos y zarandear tu mente hacia el objetivo final: *amarte como mereces*.

¿Estas listo para subirte a este barco? ¡Se avecina tormenta!

NIVELES DE LOS EJERCICIOS

Haz un según vayas avanzando

PRIMERA FASE: *La observación*

1.	Árbol familiar y posibles patrones	<input type="checkbox"/>
2.	Describiendo a los padres	<input type="checkbox"/>

SEGUNDA FASE: *La intervención*

3.	La conexión con tus padres	<input type="checkbox"/>
4.	Fusionado con un progenitor	<input type="checkbox"/>
5.	La infancia de tus padres	<input type="checkbox"/>
6.	Frente a frente con tus padres de pequeños	<input type="checkbox"/>
7.	El entorno de tu nacimiento	<input type="checkbox"/>
8.	Tu vinculación con otro familiar	<input type="checkbox"/>

TERCERA FASE: *La sanación*

9.	Tu mayor preocupación	<input type="checkbox"/>
10.	Los síntomas	<input type="checkbox"/>
11.	La queja	<input type="checkbox"/>
12.	El espejo de la pareja	<input type="checkbox"/>
13.	Tu peor miedo	<input type="checkbox"/>
14.	Tu frase puente	<input type="checkbox"/>
15.	El trauma	<input type="checkbox"/>
16.	Los cambios	<input type="checkbox"/>

AÚN QUEDA MUCHO CAMINO
POR RECORRER.
ADOPTA LA OBRA COMPLETA
Y CAMBIA EL RUMBO DE TU MENTE

Desde

www.autormarcosbravo.es

o en Amazon KDP