

No Eres Tú,
(Siempre)

Soy Yo

Melanie González



TÍTULO: *No Eres Tú (Siempre) Soy Yo*

AUTORA: *Melanie González, 2019*

TIPOGRAFÍA: *HakaBooks - Calibri, cuerpo 11*

PORTADA: *HakaBooks ©*


PORTADA IMAGEN: *HakaBooks ©*

1ª EDICIÓN: *enero 2019*

ISBN: *978-84-949915-0-9*


HAKABOOKS

08204 Sabadell - Barcelona

 *+34 680 457 788*

 *www.hakabooks.com*

 *editor@hakabooks.com*

 *hakabooks*

Todos los derechos reservados. Prohibido, dentro de los límites establecidos por la ley y bajo las advertencias establecidas por la ley, la reproducción total o parcial de este trabajo por cualquier medio o procedimiento, ya sea electrónico o mecánico, procesamiento por ordenador, alquiler o cualquier forma de transferencia del trabajo sin autorización por escrito. de los titulares de derechos de autor.

ÍNDICE

Agradecimientos	9
Prólogo	13
Introducción	15
PRIMERA PARTE: La historia de Noa	
CAPÍTULO 1: Cuando comienzas a caminar... mis primeros pasos en el amor	23
CAPÍTULO 2: Cuando el amor se convierte en sufrimiento. La relación estable, larga y duradera.	33
CAPÍTULO 3: La Transición.	49
CAPÍTULO 4: Cuando entra en juego la pasión... Amor, sexo y locura.	51
CAPÍTULO 5: Cuando la droga se necesita cada vez más... Del amor al apego.	61
CAPÍTULO 6: Ahora sí, por mis narices, he encontrado el Amor de mi vida... Cuando fuerzas las cosas con calzador.	71
CAPÍTULO 7: Cuando todo lo que te has contado simplemente es una película... Bienvenida a Hollywood.	87
CAPÍTULO 8: Segundas partes nunca fueron buenas... El retorno de Grey.	95
CAPÍTULO 9: Cuando tu ego quiere volver a aparecer... Bienvenido señor miedo.	101

SEGUNDA PARTE: Análisis Psicológico	111
Vamos a entender qué está pasando	113
Desvalorización vs autoestima.	119
Mente consciente vs mente inconsciente	135
Amor incondicional vs Ego	143
Emociones vs Miedo	149
Eneagrama de la personalidad	157
Otros aspectos importantes	163
Conectando con nuestra esencia	169
Cuaderno de Autoanálisis	179

AGRADECIMIENTOS

Creo que este es uno de los apartados más difíciles de libro ya que han pasado tantas personas por mi vida a las que tengo tanto que agradecer, que espero no dejarme a nadie.

Yo creo que todas las personas que han pasado por mi vida lo han hecho por alguna razón, aunque simplemente haya sido para conectarme con alguien que después me ha ayudado en algo, todo es cuestión de sincronías, pero voy a centrarme en todas aquellas personas que han contribuido mínimamente a que este libro haya sido posible.

A ti...

A mis padres, José y María Ángela, evidentemente por darme la vida, por amarme de manera incondicional, sin juicios, con vuestras dificultades, pero siempre desde el amor y el orgullo que habéis sentido por mí. Gracias por dejarme equivocarme en la vida, sosteniendo siempre mi corazón y por estar siempre ahí para ofrecerme vuestro hombro.

A mi hermano, Adrián: te adoro. Siempre digo y diré que eres una de las personas imprescindibles de mi vida. Creo que fuiste la primera persona que me hizo sentir ese amor tan bonito, incondicional, de protección y de cariño. Gracias por apoyarme, escucharme, aconsejarme y seguirme siempre en mi camino.

A mi árbol genealógico, mi familia, porque sin vosotros no sería nadie. A todas las mujeres de mi clan, por ser fuertes, valientes y enfrentarnos a vuestras vidas dolorosas. A los hombres, por darme todos esos aprendizajes y por hacer que yo forme parte de esta vida. En especial a ti, yaya, porque has sido una mujer fuerte, luchadora y me siento muy orgullosa de estar debajo de ti, en el árbol genealógico, sanando todas

esas injusticias y sufrimientos. A mis primas “del pueblo” por ayudarnos entre nosotras a seguir sanado y liberando.

A todas las mujeres con las que trabajé en la fundación de violencia de género. Gracias a vosotras, aprendí muchísimo de mi espejo. Y gracias a ti, Rosa, que aunque me sentí muy dolida en ocasiones por tu actuación conmigo, me diste la gran oportunidad de poder trabajar ahí, además de muchos aprendizajes. Ahora entiendo que tu comportamiento tan solo mostraba mi espejo.

A todos los hombres que habéis sido mi pareja, personas importantes de mi vida de las que he aprendido muchísimo. Aunque a veces no lo entendiera, os amo y os honro por haber formado parte de mí.

A mis amigas... uf, que lista tan grande, si en algo soy afortunada en esta vida es en esto, y tengo muchísimas. No las nombraré a todas, pero haré mención y ellas sabrán quienes son.

A Isabel Gutiérrez: gracias por iniciarme en el camino hacia el desarrollo personal, siempre fuiste mi maestra a quien iba siguiendo los pasos. Después nos convertimos en amigas y consejeras. Jamás podré agradecerte lo suficiente que me ofrecieras tu casa en uno de los momentos más dolorosos de mi vida. T'estimo.

A mis “kopunkatoñis”: gracias por acogerme cuando me quedé sola y sin amigas, por hacer salir mi parte más payasa y divertida y por apoyarnos entre nosotras como si fuésemos “Una mafia”.

A mis niños y niñas del baile, por darme esos ratitos de risas y disfrute, conectando con el baile, la danza del Alma.

A vosotras, Miriam, Noe y Ana, por ser tan especiales, porque el título de amigas se os queda corto y por ser como sois conmigo, por vivir esos momentos buenos y no tan buenos y por estar siempre a mi lado. Por verme reír, llorar y patalear y sin decir nada entenderme, respetarme y aceptarme.

Ana, mi “mejor amiga”. Te conocí con 14 años y sé que serán por muchos años más, porque al ser tan diferentes somos tan iguales y al final el amor es eso ¿no? Amar al otro sin juzgarlo y aceptándolo. Lo nuestro

es un claro ejemplo de amor incondicional. Y porque quizá una ruptura nos ha acercado aún más, así que no está tan mal ¿no crees? Te quiero.

Noe, mi gran confidente. Si tuviera que contar los audios e historias que nos explicamos creo que eres la persona con la que más hablo con diferencia. Porque nadie nos entiende, pero nosotras nos entendemos, has estado y estarás en los momentos más bonitos de mi vida.

Miriam, otra de mis “mejores amigas”. Nos conocimos en Bachillerato, estudiamos, reímos, hicimos nuestro trabajo final, nos fuimos de fin de curso... Me has ayudado con la corrección del libro, con los mil nombres de mis diferentes empresas (gracias por aceptarme como emprendedora loca), estuviste en uno de los momentos más duros de mi vida, yo estuve en los momentos más duros de la tuya...

Porque aún y teniendote a miles de kilómetros te sentía tan cerca. Vivimos juntas, lloramos juntas, reímos juntas... Realmente contigo, siento lo que es amor, amor incondicional, amor de respeto y de amigas de verdad. Quizá no he tenido “suerte” en el amor, pero contigo sé que he tenido suerte en la amistad. P.D. Me encantan nuestras conversaciones inteligentes ;)

A ti, Noemí Casabón, mi psicóloga. Por ayudarme e iniciarme en mi proceso de crecimiento, por invitarme a descubrir tantas cosas de mi misma y siempre desde el cariño y la dulzura que te caracteriza. Por realizar el prólogo de mi libro aún y estando muy ocupada. Para mí es muy importante que lo hagas tú porque has sido y serás alguien muy especial e importante en mi vida. Eternamente agradecida.

A ti, Judith Gómez, por introducirme en el camino de la biodescodificación y análisis transgeneracional que me llevó a poder hacer ese gran trabajo personal y de transformación. Te encontré en un momento donde estaba muy perdida y me ayudaste a encontrar esa esencia tan bonita. Y a ti, Alejandra, por ponerme en su camino. Vivimos un año juntas y fue un año donde nos ayudamos la una a la otra, fue un feliz reencuentro.

A ti, Belén Linacero, por escucharme, animarme, apoyarme y aconsejarme y formar parte de mi camino y proceso.

A ti, Gema Morales, por introducirme en el camino hacia mi Alma para seguir creciendo, avanzando, liberando y siendo. Eres uno de mis grandes descubrimientos en mi vida, gracias a ti he podido entrar más en profundidad en mi alma y liberar aspectos que no me dejaban avanzar. Gracias por ese amor que he recibido de ti tan incondicional, por ayudarme y apoyarme.

A ti, Mabel Corchero, por corregir mi libro desde la profesionalidad, pero sobre todo desde el amor y el cariño. Por tu sinceridad e implicación.

A la Editorial, y en especial a Montse, por tratarme con tanto cariño y amor desde el principio. Por darme la oportunidad de cumplir mi sueño y hacérmelo tan fácil. Y a ti, Mari, por ponerme en contacto con ellos.

A todas mis clientas por regalarme la oportunidad de aprender de vosotras cada día y por las muestras de cariño que recibo. Porque sin vosotras Piropos Al Alma no tendría sentido.

A ti, Pedro, por animarme y casi empujarme a la escritura de este libro y a ti, Josepe, por permitirme ir a tu curso y conocer a este Gran Amigo.

Gracias a todos los profesionales que han puesto una parte de ellos en mí para mi crecimiento y espiritualidad, ya sea con sus libros, vídeos, conferencias, talleres, charlas, cursos... me siento parte de cada uno de vosotros, entre otros Sergi Torres, Enric Corbera, Borja Vilaseca, Maria José Cabanillas, etc.

PRÓLOGO

Querido lector@, cuando Melanie me llamo para prologar su libro me sentí contenta y conmovida a la vez, recuerdos vinieron a mi memoria de años atrás. Viendo, tal como, el buen hacer de un alquimista transforma el metal innoble en oro. Así consigue la autora de este libro, hacer una mezcla de algo que es doloroso en un bien preciado para sí misma y para los demás..

En cuanto recibí su “bebé” como lo nombra ella, me puse a leerlo y la historia me cautivo. Habla de tantos relatos que he oído en los años que llevo atendiendo y acompañando a personas.

La primera parte del libro narra la historia de Noa , profundamente humana, sensible y común, seguro os sentiréis reflejad@s en algún momento de vuestro recorrido en busca del amor.

La protagonista cuenta en primera persona el doloroso viaje de encuentros y desencuentros amorosos, hasta llegar al encuentro con el amor a sí misma.

La autora trata con delicadeza extrema el paso por las diferentes relaciones, siempre con mucha cura, sin culpabilizar ni resaltar aspectos personales, que pudieran denigrar a algunas de las partes, siempre con mucho respeto, y creo que hay mucho de su esencia en esta historia; amorosa, comprensiva y a la vez clara y honesta.

La segunda parte del libro nos aporta un análisis de los porqués y los cómo, le ocurre lo que le ocurre a la protagonista. Hilando alguno de los ingredientes que pueden conducir a relaciones más saludables.

Pasando por una invitación a la reflexión personal y social, de cuanta

violencia encubierta está presente en nuestros días, y lo importante del autoconocimiento para poder discernir lo que es verdaderamente bueno para nosotros mism@s

El vasto camino para compartir el amor verdadero con “otro” es sin duda el amor incondicional hacia uno mism@. Y poder mostrar así, el diamante que siempre ha estado ahí.

Deseo al lector una lectura consciente, para poder poner más amor en tu vida y en el mundo.

Noemí Casabón Catalán

Enero 2109

INTRODUCCIÓN

¿Alguna vez has pensado que tienes mala suerte en el amor? ¿Crees que es difícil encontrar una buena pareja? ¿No entiendes por qué siempre das con relaciones que no funcionan?

Soy Melanie González y como tú he tenido estas cuestiones en mente. En mi vida he tenido tres relaciones de pareja importantes y algunas relaciones más esporádicas, todas con el mismo resultado, mucho dolor para todos.

He tenido épocas de mi vida donde he tirado la toalla y he pensado que prefería estar sola, y también he tenido épocas de mi vida donde me he limitado a buscar respuesta a preguntas que estaban dentro de mí, pero que ni siquiera yo sabía.

A lo largo de mi vida he escuchado tantas veces la frase “con lo que tú vales y cómo has podido aguantar ciertas situaciones”. Lo cierto es que, si me paro a pensar, he vivido situaciones de pareja tan complicadas y tóxicas que a veces aún me cuesta creer que no hayan sido simplemente una pesadilla.

Hablando con mis clientas y con mis amigas, he ido descubriendo que esto es algo más común de lo que uno pueda pensar y he visto que las relaciones de pareja y el amor, determinan muchas emociones de las que vivimos en el día a día.

Hay tantas personas que sufren por amor... y la verdad es que siempre me pregunto ¿Pero el amor no es algo bonito? ¿Por qué sufrimos por amor entonces?

Durante toda mi vida podría decir que he cosechado éxitos. Como niña

era excelente: estudiosa, buena, líder entre mis amistades, pero curiosamente nunca me había valorado suficiente, y lo peor de todo es que me he dado cuenta hace relativamente poco, ya que jamás había sido consciente de ello. Iba como una veleta por la vida, viendo cómo me implicaba en ciertas situaciones, muchas veces sin entenderlas, pensando que la vida te trae cosas y que por ello tienes que vivirlas.

A día de hoy, después de haber realizado una gran introspección, y de haber entendido ciertos aspectos de mi personalidad y de mi vida, me he dado cuenta de que muchas de las situaciones negativas que he vivido han sido fruto de la gran desvalorización que sentía hacia mí misma y por lo tanto, he sido la mayor responsable, que no es lo mismo que culpable.

Entender esto me ha ayudado enormemente, porque durante mucho tiempo culpaba al exterior de lo que me había sucedido, eran una gran “víctima” de la sociedad y esto no me estaba ayudando a resolver mis problemas, todo lo contrario, seguía repitiendo situaciones insanas.

Hasta que un día me llevé una gran bofetada de la vida y pude entender y asumir mi responsabilidad en todo esto, y por lo tanto pude por fin, tomar las riendas de mi vida.

Me ha costado tanto ver mi esencia como persona, ver cómo durante esta vida me he limitado y bloqueado a mí misma a la hora de conseguir muchas cosas. Hasta que, por fin, después de todo este largo recorrido, me he dado cuenta de que soy una persona única y especial. Pero el aprendizaje fundamental es que soy esa persona simplemente y valga la redundancia, por lo que soy y no por lo que tengo o hago.

Después de analizar profundamente cada detalle de mi vida, me doy cuenta de que, como yo, hay muchísimas mujeres, increíbles y valientes, que se encuentran en la misma situación en la que yo me he encontrado y es por ello que siento casi la “obligación” de contarle al mundo mis experiencias, para así poder ayudarlas a ver lo que, en su momento, a mí me costó tanto ver.

Muchas veces el objetivo de un libro no es otro que adquirir prestigio, notoriedad, nombre, etc. No es mi caso. Me ha costado mucho escribir

este libro, ya que hay situaciones y experiencias personales y mientras lo escribía invadía en mí, la sensación de estar desnudándome ante el mundo. Pero en el día a día, veo a tantas personas que sufren por amor y a las que puedo ayudar, que me hace pensar que por ahí fuera debe de haber muchísimas más a las que no podría llegar nunca desde mi pequeño despacho y que dan sentido a este libro.

Si ésta, mi historia, ha llegado a tus manos, quiero poder ayudarte con su lectura a que te des cuenta de los patrones que puedas estar repitiendo, a ver cómo te estás tratando a ti misma y por encima de todo, a tomar las riendas de tu vida, consiguiendo esa gran transformación personal para que te sientas como me siento yo, libre, feliz y apasionada.

En este libro voy a poner toda mi alma, todo lo mejor de mí para que puedas entender, emocionarte, con cada línea que leas y para que puedas pasar a la acción mucho antes de lo que yo lo hice.

Desde que estaba en el instituto tenía clarísimo que sería psicóloga. Recuerdo que mis amigas me preguntaban siempre sobre sus problemas para que les aconsejara. Me encontraba a personas por la calle y me paraban para contarme sus historias, era increíble, pero me sucedía muchas veces esto. Creo que mi profesión me vino dada mucho antes de que ya tuviera conocimiento.

He estado ocho años trabajando con menores y mujeres víctimas de violencia por lo que he visto muchas maneras de desvalorización y de malos tratos tanto en el seno de la pareja como en los núcleos familiares. Es un hecho destacable, que aún y habiendo trabajado tantos años “dando consejos” a mujeres sobre la importancia de ponerse en valor, no era consciente que yo era la primera que debía valorarse.

Un día escuchando una conferencia de Lain García Calvo, autor del libro *La Voz de Tu Alma*, me impactó mucho una frase que dijo y que me hizo reflexionar: “el universo no elige a los preparados, sino que prepara a los elegidos”.

¡Guau! Me hizo un “clec” en mi interior y lo entendí todo. Yo había vivido tantas situaciones e historias personales precisamente por eso, por-

que el universo me estaba eligiendo para poder ayudar a otras muchas mujeres que estaban pasando por lo mismo. Y lo cierto es que, para poder guiar y entender a las personas en su dolor, el haberlo vivido tú antes, ayuda a poder empatizar mucho más con ellas.

Cuando entendí esto, y cambié mi punto de vista, pude realizar esa gran transformación pasando del rol de víctima, a saber, que todo esto me había preparado para seguir con mi misión de vida, ayudar a las personas.

Estoy preparada para ayudarte con mis experiencias y vivencias. ¿Y tú, crees que estás preparada para que te ayude?

Una de las claves que quiero que entiendas antes de comenzar este libro es que quizá haya aspectos o situaciones que no resuenen en ti, o quizá haya anécdotas que veas ridículas, o pienses “yo jamás permitiría eso”.

Solo te pido que ante las siguientes líneas seas como una niña pequeña, sin juicios, sin críticas y simplemente te quedes con aquello que sí te pueda ayudar o aquello de lo que puedas extraer un aprendizaje. Claro que cada uno tiene sus vivencias, pero si vas más allá verás que hay muchas situaciones que, en esencia, tienen muchos aspectos en común.

Una de las características que más he visto entre mis clientas, y, que incluso yo presentaba, es la baja autoestima que tenemos y todos los conflictos que de ello se derivan.

Te sorprendería saber lo poco que se quieren las mujeres y la desvalorización tan grande que, a día de hoy, en el siglo XXI todavía existe. Mujeres que están donde estaba yo “antes de prepararme” para esto.

Este libro simplemente pretende ser una guía para personas que se sientan identificadas y sean capaces de detectar situaciones que ellas mismas están viviendo, pero de las que al igual que yo, no son conscientes o no saben cómo solucionar.

Te puedo asegurar que yo tampoco he sido consciente de todo, hasta que el año 2016, cuando tuve mi segunda crisis existencial personal de-

cidí hacer una terapia específica con mi terapeuta, y ahora gran Amiga, y a raíz de esto pude entender todo lo que me había estado sucediendo y así lograr esta transformación que ahora siento.

En este libro te voy a explicar el porqué de esas situaciones y lo mejor, qué herramientas puedes utilizar para evitarlas.

En este libro voy a hablar de mis experiencias, experiencias como psicóloga y como persona, por lo que todo lo que hay en él es real. Habrá algunas historias modificadas por cuestiones literarias, algunas situaciones serán las vividas en primera persona y otras las de pacientes con los que he trabajado. Queda a la imaginación del lector saber si dichas historias son propias, de pacientes, reales o no reales, porque ante todo quiero ser respetuosa con todas las personas implicadas.

A mí no me importa contar al mundo mi historia personal porque considero que es una historia vivida para aprender, pero no quiero ofender a nadie por lo que el secreto se quedará conmigo y con esas personas que han formado parte de mí. Lo único que sí te puedo asegurar es que en esta historia va a haber mucho realismo y, sobre todo, emoción.

Una de las cosas que he entendido y más me ha liberado es que las persona que han formado parte de mi vida han sido grandes maestros para mí, para que yo me diera cuenta de muchas cosas, para que yo aprendiera de ellos y por ello les estaré eternamente agradecida.

A día de hoy no siento emociones negativas hacia ellos, todo lo contrario, estoy en paz conmigo misma por lo que lo único que siento son emociones de gratitud, de amor, de cariño, de perdón y de respeto.

El lenguaje del libro es un lenguaje coloquial y cercano porque el objetivo del mismo no es otro que llegar a personas como tú, personas que quizá estén pasando por situaciones similares. Soy una persona con bastante sentido del humor y creo que eso se ve en el libro, he aprendido a relativizar ciertos aspectos de mi vida y a reírme sobre todo de mí misma.

La historia que vas a leer tiene una protagonista ficticia que irá relatando sus aventuras y desventuras. El libro está estructurado en dos

segmentos, la primera parte será la historia de dicha protagonista, y la segunda parte será un análisis psicológico sobre los aspectos que han podido llevar a la protagonista a sentirse como se está sintiendo y en ella encontrarás herramientas que pueden ayudarte a resolver tu situación.

Dichas herramientas son fruto de todas las terapias y formaciones que he hecho y que he podido aplicar a mi vida y a la vida de mis pacientes, por lo que todo está fundamentado en mi propia experiencia y en los diez años que llevo trabajando con mujeres de distintos ámbitos.

La protagonista de esta historia tiene muchas similitudes conmigo, así como con muchas mujeres con las que he trabajado y probablemente contigo. A lo largo de mi trayectoria profesional, he visto que hay muchas semejanzas entre los seres humanos y, como ya he mencionado anteriormente, la mayor y principal y la que reside en la mayoría de los conflictos emocionales de todos, es la baja autoestima.

En ningún caso quiero decir que los hombres no tengan o puedan tener también baja autoestima, pero me vais a permitir que este libro lo dirija única y exclusivamente a las mujeres, que es con quien más tiempo he trabajado y con las que me siento identificada.

Tras mis años de experiencia trabajando siempre con mujeres, y sin querer pretender lanzar un discurso feminista, creo que hay muchos estigmas sociales que a día de hoy aún perjudican al género femenino. Hay muchos juicios alrededor de la mujer tanto sexuales, de vergüenza, de pudor, asociados a un rol femenino anticuado. Hasta hace dos días la mujer no tenía ni voz ni voto en muchos aspectos y por ello me dirijo en el libro a ellas. No creo en las luchas ni en los extremos, ya que considero que esto solo nos debilita, por lo que como he comentado anteriormente, es una cuestión de cercanía y no de rechazo hacia el género masculino. En los últimos tiempos están llegando a mi consulta hombres fantásticos y maravillosos, que también tienen sus dificultades y por supuesto, sufren por amor.

Si eres hombre, por favor, no cierres el libro y continúa leyendo, ya que como ser humano probablemente también te pueda ayudar.

El objetivo del libro, seas mujer u hombre, es que a partir de una historia con la que te sientas identificado, puedas ver qué está pasando en ti a nivel psicológico y desde ahí puedas poner fin a situaciones insanas.

Espero que disfrutes de estas líneas y lo que es más importante, te sirvan para transformar tu vida. Y sin más preámbulos vamos a comenzar con la gran historia de Noa, la protagonista de esta aventura.