

Dr. Iñaki Piñuel

# Libertad Zero

La liberación interior para ser tu mejor versión

la esfera  de los libros

# Índice

Presentación .....	9
Prólogo. <i>Lux in tenebris lucet</i> .....	13
1. Trance Zero: renuncia a la ilusión (hipnosis) colectiva ....	17
2. Trauma Zero: comprende cómo el trauma intrafamiliar temprano condiciona tu vida actual .....	22
3. Mimetismo Zero: comprende las leyes del deseo para escapar de ellas .....	28
4. Envidia Zero: renuncia a compararte, a la rivalidad y al resentimiento .....	45
5. Narcisismo Zero: escapa de la dictadura de la apariencia, la popularidad y el éxito .....	59
6. Obediencia Zero: sal del estado agéntico, desobedece y elige la responsabilidad .....	68
7. Enamoramiento Zero: renuncia al enamoramiento romántico y elige el amor racional a ti mismo .....	90
8. Violencia Zero: elige el camino de la paz .....	105

9. Dimisión Interior Zero: ponte del lado de las víctimas ...	119
10. Indiferencia Zero: elige la solidaridad .....	142
11. Miedo Zero: elige vivir una vida sin temor, ansiedad o preocupaciones .....	160
12. Liderazgo Zero: renuncia a convertirte en modelo para los demás .....	187
13. Ambición Zero: elige ser en vez de tener .....	204
14. Poder Zero: renuncia al poder de dominar a otros .....	212
15. El camino hacia el amor racional. De la paranoia a la <i>metanoia</i> .....	219
16. <i>Metanoia</i> : conviértete y cambia de rumbo tu vida .....	232
17. Apocalipsis: la batalla cósmica final. Satán frente a <i>Parakleitos</i> .....	245
Otros libros del autor y referencias .....	275

## Presentación

El camino de la libertad personal es una dura ascesis que requiere voluntad, determinación y esfuerzo constante por encontrar y mantener el rumbo correcto.

En este camino cabe esperar recaídas, errores y no pocos sobresaltos. Caerse está permitido, pero levantarse es obligatorio.

A petición de muchas personas he querido plasmar y compilar en *Libertad Zero* todo lo que, basándome en mis investigaciones y en mi experiencia a lo largo de varias décadas como psicólogo especializado en acoso y maltrato psicológico, he estado recomendando en miles de horas de terapias, talleres, seminarios y clases en la universidad, enseñando el camino hacia la libertad personal respecto al trauma, la programación o las dinámicas perversas y secuelas de las relaciones tóxicas.

El libro versa sobre esta búsqueda de la libertad interior y sobre la remoción de los obstáculos a la misma: mimetismo, deseo, apego, envidia, violencia, ambición, narcisismo, metaprogramas sociales, guiones de vida tóxicos...; en definitiva, señala los mecanismos mentales que nos atan, esclavizan o convierten en unos autómatas que, siendo aún esclavos, se creen plenamente libres.

En sus páginas muestro los condicionamientos psicológicos habituales que aquejan a los seres humanos y el modo de liberarse de ellos

para conseguir por fin salir del túnel y alcanzar la vida plena que todo ser humano merece vivir.

Los capítulos del libro no son en su mayoría inéditos y algunos se encuentran en reflexiones ya publicadas en mis libros anteriores. He tocado en cada uno de ellos un tema clave para ayudarte a evadirte de la prisión de los condicionamientos sociales y mentales en los que vives y para que puedas de este modo elegir liberarte de muchos prejuicios y clichés que te impiden ver la realidad.

La búsqueda de la verdad requiere ir a contracorriente y dotarse de un corazón que renuncie a las programaciones gregarias del pensamiento políticamente correcto, del narcisismo extremo y de la autocomplacencia que caracterizan nuestra época.

También requiere liberarse del miedo y evitar tener que proteger o ambicionar nada, eligiendo con audacia y valentía encontrar el propósito personal de vida y cumplir con la exigencia perenne de convertirse en tu mejor versión posible.

Estas lecciones de psicología avanzada reflejan descubrimientos de la moderna investigación que ponen en tela de juicio lo que cree la mayoría de los seres humanos, que alberga un falso esquema de comprensión del propio Yo y de las relaciones con los demás, dando lugar a la frustración y a la desesperación que caracterizan a esa mayoría desnorada y confusa.

No pretendo esperar que todo el mundo esté de acuerdo con lo que expongo en ellas. Puede ser que muchos no quieran ver su camino de liberación interior.

Muchos preferirán los muros de su prisión a la libertad que hay fuera de ellos.

Otros no querrán más que mejorar las condiciones de dicha prisión, adecentándola para hacerla más confortable.

Serán pocos los «elegidos» que pondrán todo su arrojo y valor para evadirse del encarcelamiento mental y social de la Matrix psicopática y resultar transformados para siempre por semejante visión.

El libro adolece de una cierta dosis de repetitividad, pero las repeticiones son inevitables si no se quiere sacrificar algunas de sus valiosísimas intuiciones. De ahí que el texto de sus capítulos recoja con leves

correcciones la mayoría de lo publicado en versiones ya existentes en mis diferentes monografías.

Espero que te atrevas a iniciar este apasionante viaje hacia tu libertad personal y que seas capaz de arriesgarlo todo por ella, pues nada hay más importante que adquirir la autonomía funcional, la plenitud existencial y el dinamismo vital que te propone alcanzar el libro *Libertad Zero*.

Te animo y exhorto a que abras los ojos a la realidad, cambies tu visión para siempre y te conviertas por fin en tu mejor versión.

DR. IÑAKI PIÑUEL Y ZABALA

## Prólogo

### *LUX IN TENEBRIS LUCET*

*No penséis que he venido para traer paz a la tierra;  
no he venido para traer paz, sino espada.  
Porque he venido para poner en disensión al hombre contra su padre, a la hija  
contra su madre y a la nuera contra su suegra.*

MT 10, 34-37

### LA RESPUESTA A LA PREGUNTA DEL MILLÓN

Cuando llegue el momento oportuno en tu vida te harás la pregunta del millón: «¿Estaré yo loco o lo está todo el mundo a mi alrededor?».

Esa será la señal inequívoca de que has comenzado a despertar.

En ese momento tu tarea más importante en este mundo pasará a ser emprender un proceso de cambio que tiene tres fases:

- Despertar-CONSCIENCIA.
- Romper las cadenas que te atan-LIBERACIÓN.
- Realizar un camino desde la esclavitud hacia la libertad-ÉXODO.

Este proceso te lleva a un cambio completo de modelo o paradigma que incluye realizar tres rupturas muy dolorosas:

1. *Romper con tu forma de entender la vida, a ti mismo y a los demás.*  
Todos los consensos básicos en los que creías se van a venir abajo y te quedarás sin territorio bajo los pies. Tu idea de ti mismo o concepto del «Yo» quedará demolido.

2. *Romper con los vínculos tóxicos que te esclavizan y atan al pasado y a los guiones de vida y creencias limitantes que sigues sin darte cuenta.*

Todas tus relaciones humanas básicas van a quedar trastocadas. Serás una pieza que ya no encaja, que chirría, que no se deja «bizcochar» ni convertir en un chivo expiatorio más.

Tu relación social con los demás quedará completamente afectada y nunca serás ya la misma persona.

3. *Salir de tu zona de confort en busca de la tierra prometida que vas a tener que ir descubriendo más allá de los límites de la Matrix y pasar de ser reactivo a ser creativo.*

Ello te va a llevar a una nueva cosmovisión de todo, en la que, al cambiar tu perspectiva, habrás cambiado sin darte cuenta todo lo que pensabas que eras por la nueva y mejor versión de ti mismo.

Nacerá un nuevo ser humano que será el fruto de la consciencia y la libertad adquiridas en el proceso de cambio.

Un verdadero NUEVO YO o una persona renacida, es decir la mejor versión de ti mismo.

## **GUARDIANES DEL TRANCE FRENTE A ROMPEDORES DEL TRANCE**

En tu búsqueda de la verdad y la Libertad Zero te vas a dar cuenta de que el mundo se divide en dos grandes grupos irreconciliables que se oponen desde los albores de los tiempos:

- Los que mantienen el trance colectivo, empeñados en que las ovejas sigan balando mansamente, es decir, los «guardianes» del trance o mantenedores del trance.
- Los que se dedican a cuestionar, dudar, poner a prueba el consenso colectivo, es decir, los desafidores o rompedores del trance.

Ambos grupos se sienten amenazados mutuamente.



1. Los «guardianes del trance» son partidarios del orden o *statu quo* vigente para lo cual no conviene remover las conciencias de los que duermen el sueño plácido del consenso social y del trance cultural.
2. Los «rompedores del trance» son los que formulan las preguntas incómodas, ponen a prueba las versiones oficiales, someten la realidad a experimentación y prefieren la percepción directa de la verdad a asumir irreflexivamente el relato colectivo acerca de esta.

Los primeros acostumbran a llamar «conspiranoicos» a los segundos.

Con ello suelen terminar militando de manera inconsciente en la antigua batalla cósmica de la verdad contra la violencia.

En esa batalla, cuyo resultado final está cantado de antemano, vencerá siempre la verdad y resplandecerá con más brillo y fuerza a base de hacerse perseguir y expulsar por la violencia, crecientemente impotente y exasperada ante la expansión ineluctable e irrefrenable de aquella.

Si eres del primer grupo, el de los «guardianes del trance», este es el libro que necesitas para despertar.

Debes saber que tus más que seguras «buenas intenciones» (mantener el orden, las jerarquías, los sistemas sociales, la prevalencia o el dominio de los tuyos) te llevan a militar en las fuerzas del lado oscuro.

El infierno característico del trance colectivo social en el que vives instalado está pavimentado de tus «buenas intenciones».

Si te encuentras en el segundo grupo, este libro te va a llevar aún más lejos en un proceso de despertar que quizás ya iniciaste hace tiempo. Es probable que te encuentres extenuado y que no tengas «dónde reclinar la cabeza» ante la progresiva exclusión, persecución y marginación a que te somete el grupo de los «guardianes del trance».

La persecución es la letra pequeña que casi nadie ha leído de los que contratan el amor a la verdad y a la realidad.

Los guardianes del trance colectivo ya no pueden impedir la extensión de la peligrosa verdad, que siempre se abre camino con mayor o menor dificultad, a pesar de todos los intentos de sofocarla.

Por ello, todos los buscadores de la verdad, más tarde o más temprano, se ven abocados a ser considerados como peligrosos rompedores del trance colectivo y a padecer una variada gama de persecuciones que se desatan contra ellos por el único motivo de ser cuestionadores del pensamiento único oficial que los guardianes del trance propagan.

No pienses que los guardianes del trance son una especie de hombres de negro que tienen siniestros planes para acabar con la verdad en este planeta.

No siempre es tan radical.

El guardián del trance más cercano a ti es alguien de tu entorno más próximo: tu padre, madre, hijo, vecino, esposa, amigo íntimo, colega o jefe.

De ahí que salir del trance colectivo lleva inevitablemente a conflictos con todos ellos.

Disensiones, discusiones, incomprensión, antagonismo e incluso violencia...

Todo ello te espera si te conviertes por alguna razón en alguien amenazante del trance colectivo gregario.

El trance cultural del pensamiento único agrega a todos los militantes en la cofradía de los guardianes del trance a base de unificar ideas, sentimientos y voluntades que son literalmente colectivas y no individuales.

De ahí que nada sea considerado más peligroso que despertar al trance colectivo y ayudar a despertar de ese trance a los demás.

Cuando la verdad aterrizó en este mundo, no provocó la unidad ni la pacificación en las relaciones entre estos dos grupos.

Se hizo perseguir por la violencia y con ellos consiguió que su luz resplandeciera más fuerte.

«La luz resplandeció en las tinieblas y estas no pudieron prevalecer ni apagarla» (Jn 1, 5).

# 1

## TRANCE ZERO: RENUNCIA A LA ILUSIÓN (HIPNOSIS) COLECTIVA

*Dichosos los siervos a quienes su Señor encuentre despiertos cuando regrese.*

LC 12, 37

«¿Nosotros también estamos ciegos?».  
Es la pregunta que se hace la mayoría de los que quieren despertar.

Y, sin embargo, la experiencia indica que son pocos los que se atreven a tomar la decisión de despertar.

Muchos son los llamados y muy pocos los «elegidos».

Sí, despertar es una decisión.

Interviene fundamentalmente la voluntad.

Rara vez la emoción, que es la servidora de la percepción.

Despertar tampoco es el resultado de despejar una ecuación de manera matemática como el que descubre un resultado oculto en las mismas premisas del problema.

Despertar es, sobre todo, descubrir que las premisas estaban trucadas.

Algo así como verle por fin el truco al mago... (o el culo al mandril).

¡Descubrir como un niño que el rey está desnudo...!

Las premisas asumidas gregariamente por todos como inmutables y sólidas son el verdadero caldo de cultivo del sueño en el que la mayoría vive.

Muchas personas creen que despertar a alguien es tan fácil como decirle: «¡Ey, tú, despierta, que estás dormido...!».

Y que tan solo eso bastará para que despierte.

Nada más falso.

Nada más frustrante para quien lo intenta.

Si estás leyendo este libro es que quizás ya sospechas que el consenso social en el que vivimos no es sino una ilusión («Maya», dicen los orientales, y «Matrix», decimos en Occidente) en la que todo resulta comprensible desde los mismos postulados que asumimos como inquebrantables.

Lo cierto es que los «dados están trucados», las premisas de todo están equivocadas y por ello no hay forma de salir de la jaula sin un cuestionamiento serio e implacable de límites que parecen intocables.

Papá, mamá, la familia, la religión, el Estado, la sociedad y la opinión pública son las armas de esta Matrix en la que vivimos desde pequeños, inoculados con el mantra del conformismo, el gregarismo y el consenso social.

Ser un disidente solo «mola» un rato, para entretenerse o realimentar el narcisismo de quien quiere aparecer como rompedor. Ser un falso disidente no es sino un epifenómeno más de la Matrix social imperante.

Son muy pocos los que despiertan antes de morir y, por ello, son muy pocos los que viven volcados hacia la realidad. Para la inmensa mayoría «la vida es sueño» y los sueños, sueños son...

La verdadera sanación pasa por detectar la ceguera que te ha llevado a resultados terribles que has experimentado en tu vida.

Pero casi nadie apuesta por atravesar por la puerta estrecha de la verdad o la vía dolorosa de reconocer que «siempre que algo te duele» ello es una señal de alarma para que el centro de control de tu voluntad adopte medidas relevantes.

Tanto forzar la vista para terminar perdiéndola y ya no poder ver nada.

Tanto doloroso esfuerzo para mitigar el dolor.

Tanto trabajo para eludir el trabajo duro interior.

Tanto tiempo perdido por querer atajar y llegar antes por la vía rápida.

Tantas ruedas de molino tragadas para eludir la verdad y la realidad última.

Para ello, te has centrado en los habituales recursos de la mente:

- La negación.
- La trivialización.
- Las fugas hacia adelante.
- Las distracciones.
- El entretenimiento.
- El placer.
- Las adicciones.
- Las emociones.
- Una vida banal e irrelevante...

Y por eso necesitas cada vez mayores dosis de estas drogas...

—¡Doc, haga que algo cambie en mi vida para que todo siga siendo lo mismo!

Muchos que «sesteaban» en la vida creen haber despertado solo cuando esta les golpea con avatares dolorosos, y entonces acuden a los psicoterapeutas buscando alivio.

Nadie quiere sanación y todos buscan alivio, dicen muchos colegas psicoterapeutas..., y no les falta razón.

Muchas psicoterapias tan solo desplazan la carga de los problemas hacia otro lado, obteniendo alivio momentáneo a costa de comprometer y evitar la curación definitiva que exigiría la necesidad de una «cirugía más radical».

Pocos se atreven a exigir y emprender esta cirugía radical prefiriendo generalmente las distracciones, la vida superficial y las consolaciones baratas y dulces de las mentiras y medias verdades que se cuentan a sí mismos.

De ahí que sean mayoría los que creen ver y siguen siendo ciegos.

Y muchos también los que, siendo ciegos, pretenden guiar a otros ciegos, yendo directos todos de cabeza al hoyo más profundo.

La mayoría narcisista dice haber despertado, pues tal cosa dicta la moda imperante de ser «disidente», rompedor de tendencias, *influencer*, es decir de intentar impresionar y «epatar» a los demás del modo que sea...

El narcisismo 2.0 de nuestro tiempo se ha enroscado en las cosas más sagradas.

En plena segunda ola narcisista, muchos se toman por faros de luz, transmutándose por autodecreto en «sanadores», «terapeutas», «maestros», «*coaches*», «chamanes», o místicos... convirtiendo la verdadera psicoterapia y la auténtica espiritualidad en almoneda...

Cero dedicación.

Cero esfuerzo.

Cero mérito, excepto el alegato narcisista del «porque yo lo valgo».

Si supieras que eres ciego, solo tendrías la dificultad de cómo poder comenzar a ver, es decir, atreverte a mirar y atreverte a despertar.

Pero, como dices que ves, tu problema, al no ser identificado como tal, permanece sin ninguna probabilidad de mejorar con el paso del tiempo. Ya no intentas mirar y vives una vida resignada y falta de sentido profundo.

El coraje de sanar significa aceptar un inmenso reto y atreverte a cuestionar la idea falsa de que crees ver. Todo lo que desde siempre te ha parecido evidente y normal debe ponerse en cuestión.

Lo que tú creías hasta ahora que era cierto desde tu pequeña percepción lógica, racional, evidente y objetiva es un mero sueño del que debes despertar.

Debes cuestionarlo todo después de examinarlo todo de nuevo detenidamente y desde el principio. Este es el inicio de tu camino hacia la sabiduría.

Dicha sabiduría está reservada solo a los intrépidos que se atreven con arrojo, pero con humildad, a cuestionarse y a buscar y encontrar la verdad y la realidad, cueste lo que cueste, pese a quien pese y caiga quien caiga.

Por eso, el camino hacia la libertad está reservado solo a aquellos valientes que pasan por la puerta estrecha, por la que solo caben los que se agachan con humildad para postrarse y someterse ante la voz de la verdad y la realidad.

El empeño del mundo actual en negar a la vez verdad y realidad convierte a cada individuo en un narcisista que «cacarea» impotente su verdad subjetiva y su realidad relativa.

Si supieras que eres ciego, no tendrías problema.

Pero puesto que afirmas que ves, vives en la mentira y fuera de la realidad.

Por ese motivo, la primera parte de este libro te dirige sobre esa inconsciencia de no saber que estás aún dormido.

Ya es hora de despertar del trance.

A diferencia de lo que te ha llevado a creer la Matrix en la que vives, tu despertar psicológico y espiritual requiere por tu parte un esfuerzo ímprobo que no es compatible con continuar en la estéril inercia que llevas en tu vida actual.

Nada de lo que haces y nada de lo que has hecho hasta ahora te ha hecho despertar.

De ahí que debas atreverte a cambiar el paradigma de tu vida y desechas todo lo que hasta ahora te parecían verdades inmutables absolutas.

Despertar es la experiencia más improbable en tu vida, si la entiendes como un fruto de la causalidad o si la esperas pasivamente sentado hasta que caiga como el inexorable fruto maduro de la fuga hacia ningún lugar de tu vida actual.

El acto más doloroso que puedes realizar es atreverte a ver, pues quien incrementa su conocimiento de la realidad última aumenta inexorablemente su dolor.

En este libro dispones de las claves principales para realizar un gran salto adelante y consumir la transición que necesitas en el camino hacia la verdad y la realidad. Dichas claves se fundamentan en el procedimiento de cambio terapéutico que aprendí de mis maestros y que llevo utilizando con miles de personas como psicoterapeuta ayudando a despertar, a salir de la esclavitud psicológica y a iniciar el éxodo del hombre libre hacia los nuevos horizontes que te esperan de libertad y felicidad.

Aprovecha este conocimiento y prepárate para este viaje sin retorno hacia la Libertad Zero.

Si te atreves a pasar las páginas de este libro hasta el final, ya nunca serás el mismo.

## **TRAUMA ZERO: COMPRENDE CÓMO EL TRAUMA INTRAFAMILIAR TEMPRANO CONDICIONA TU VIDA ACTUAL**

*Os lo aseguro, a aquellos que escandalicen a los pequeños mejor si los arrojaran a un río con una piedra atada al cuello.*

LC 17, 1-6

### **NIÑOS PERDIDOS**

En mis libros, denomino «niños perdidos» a aquellos niños, hoy ya adultos, que sufren las consecuencias del trauma de proceder de familias disfuncionales o Familias Zero en las que aprendieron esquemas, roles, expectativas que les convierten en víctimas fáciles de la seducción de los abusadores, acosadores, manipuladores, narcisistas y psicópatas en la vida adulta.

Sus traumas no identificados en la infancia les han transformado en adultos vulnerables a los peores abusos psicológicos en todo tipo de relaciones, muy especialmente en el ámbito de la pareja y en el trabajo.

Los hijos de Progenitores Zero (abusadores, maltratadores, manipuladores, maquiavélicos, narcisistas y psicópatas) están especialmente expuestos y destinados a sufrir el doble vínculo típico que producen estos en todas sus víctimas, pero de un modo especialmente perverso.

El sistema humano de apego supone un «programa biológico» con el que todos venimos precableados al mundo, por el cual nuestra legítima expectativa al venir al mundo es que los que nos reciben nos cuiden, alimenten y protejan del peligro.

Cuando en lugar de esto, el niño se encuentra con un Progenitor Zero, esto es, una madre o un padre incompetente, incapaz, ausente,



incoherente, negligente o mentalmente alterado, se enfrenta a una experiencia inconmensurable que no puede resolver y que le lleva a pagar un alto precio.

El trauma intrafamiliar suele ser un «trauma de traición» y se engloba dentro de los traumas relacionales de tipo II, es decir, que no tienen como causantes eventos únicos altamente traumatizantes (violaciones, catástrofes, accidentes graves), sino una lluvia persistente fina e incesante de microtraumas que la víctima no advierte casi nunca, a la que se acostumbra y que termina por trivializar durante muchos años.

La experiencia traumática procedente de las figuras primarias de apego va a devastar su sistema de aproximación-evitación, aumentando su vulnerabilidad futura a las actuaciones perversas de los peores victimarios.

La esencia del trauma por traición que sufren los hijos de los progenitores abusivos, negligentes o tóxicos radica en la combinación de dos elementos que devastan el sistema psíquico de cualquier ser humano: el encadenamiento sucesivo de dos mecanismos de supervivencia incompatibles y contradictorios que se encuentran enfrentados y en pugna continua en la experiencia de la víctima:

- Por un lado, la *necesidad de apegarse* (necesidad de vincularse para poder sobrevivir) a los miembros esenciales y relevantes de su familia biológica, sus progenitores.
- Por otro lado, la *necesidad de huir, defenderse o protegerse* ante la experiencia devastadora del abuso psicológico reiterativo a manos de esos mismos progenitores.

La terrible experiencia de intentar sobrevivir a esas dos tendencias contrapuestas es la causa de generación de heridas intergeneracionales que permanecen después en la vida del futuro adulto de modo latente y que se manifiestan en el momento en el que vuelven a encontrarse en el ámbito social con individuos que les suenan familiares: otros abusadores de corte manipulador, narcisista o psicopático.

Resultan tan «familiares» porque comparten la misma característica del familiar o progenitor que los abandonó, abusó o maltrató durante la infancia.

## **EFFECTOS DEL TRAUMA DE TRAICIÓN EN EL NIÑO PERDIDO**

SISTEMA DE APEGO  
(NECESIDAD DE VINCULARSE) ⇒ APROXIMACIÓN  
+  
REPETICIÓN DEL ABANDONO o de los ABUSOS ⇒ EVITACIÓN  
=  
**VULNERABILIDAD A LA  
SEDUCCIÓN POR PROMESA DE REDENCIÓN**

¿Por qué los niños perdidos se convierten en vulnerables a las relaciones abusivas, al acoso y al maltrato psicológico?

1. No aprendieron a discriminar las buenas de las malas intenciones de quienes se relacionaban con ellos durante su período crítico de aprendizaje.
2. No aprendieron a diferenciar el verdadero amor confundiendo con el maltrato, el abuso, el chantaje y la manipulación emocional.
3. No aprendieron a establecer y defender los límites necesarios en sus relaciones, al ver una y otra vez transgredidos y violados todo tipo de límites por los abusos.
4. Aprendieron a disociarse ante el trauma y los abusos, de tal manera que la huida y el escape de la realidad se volvieron un recurso habitual que hoy permanece activo. Hoy, en lugar de defenderse o huir, se disocian.
5. Aprendieron el tóxico y psicopático mantra de que «Quien bien te quiere te hará llorar», banalizando el abuso emocional y psicológico como algo normal y esperable en las relaciones.
6. No pudieron, a causa de los abusos continuados, ocurridos en posición de dominio y superioridad del progenitor, establecer y completar el desarrollo de una sólida autoestima, ni su correlativa asertividad para defenderse proactivamente de los intentos perversos de aprovecharse de ellos de terceras personas.

7. Se convirtieron en especialmente sensibles a las promesas de redención y liberación del sufrimiento siendo hoy propensos a dejarse encandilar o seducir mucho más rápidamente que los demás.
8. No tuvieron buenos modelos de identificación e imitación en relaciones de pareja sanas o funcionales, trivializando y normalizando entornos caóticos, desregulados y violentos en los que vivían a diario la manipulación y los abusos.
9. No pudieron ver atendidas sus necesidades básicas de cuidado, consuelo y base segura, de tal manera que quedaron anclados en ese tipo de necesidades básicas siendo hoy vulnerables a la seducción de aquellos que les prometen atenderlas.
10. Se acostumbraron a vivir en la incertidumbre, la inseguridad, el caos y el vaivén emocional constante, algo que siempre caracteriza una relación tóxica.
11. Se aclimataron al abuso, el amor «condicional», al chantaje emocional, la manipulación por la denigración, la culpa y la vergüenza.
12. Se vieron forzados a *parentizar* a sus propios padres, convirtiéndose en cuidadores y salvadores de los progenitores más abusivos, egoístas y perversos que ponían sus necesidades, comodidad o caprichos por delante de las necesidades de cuidado y atención del propio hijo.

Si eres un niño perdido, cualquiera que aparezca en tu vida adulta como portador de una «promesa de redención» o de rescate respecto a las dolorosas sensaciones generadas en tu infancia tendrá muy fácil seducirte, manipularte o abusar de ti.

La pérdida de tu propia infancia en procesos de trauma intrafamiliar crónico y abusos y negligencias de todo tipo convierte tu vida adulta en una segunda parte aún más dura que la que viviste.

La falsa promesa de redimir o salvar a tu niño perdido interior de sus padecimientos por parte de cualquier manipulador, narcisista o psicópata integrado viola de nuevo tu alma, que arrastra así una vida de penurias y un calvario personal y emocional de repetición.

Al no comprender por qué te pasa esto, los sentimientos de culpabilidad y la vergüenza tóxica destruyen tu autoestima y cada vez eres más susceptible a aceptar y acomodarte a cualquier abuso y maltrato.

Al igual que la protagonista del cuento de *Blancanieves*, las víctimas del trauma intrafamiliar son «huérfanos *de facto*» y víctimas de la depredación y los abusos de todo tipo de «madrastas» (o falsos progenitores) que aparentan cuidado, cariño y amor, pero que tras esa apariencia o fachada encubren todo tipo de abusos emocionales, físicos o sexuales, el abandono, la negligencia o el uso de la violencia o la manipulación contra un niño pequeño e indefenso.

Cuando en la vida adulta alguien aparece con promesas de redención y de amor incondicional, se activa tu parte herida o tu niño interior abandonado y maltratado y como antiguo niño perdido te conviertes en altamente *depredable* por los peores manipuladores que se aprovechan de tus heridas emocionales.

La tecnología de seducción mediante la promesa de redención utiliza una combinación de cuatro tipos de manipulaciones que aprovechan tu vulnerabilidad, a saber:

1. La inducción a la *creencia en una falsa promesa, sueño o anhelo* que viene a resolver o calmar tu herida o vulnerabilidad previa.
2. El *trance emocional mediante el bombardeo afectivo y la propaganda* gracias a la «labia», el desparpajo verbal, locuacidad y capacidad de encanto que suelen presentar todos los manipuladores.
3. La *manipulación de tu percepción de la realidad* inducida mediante hacerte dudar de ti mismo, causar confusión, crear disonancia cognitiva y usar todo tipo de «armas de distracción masiva».
4. La inducción de una *reacción de disociación* ante los abusos a través del doble vínculo y del trauma de traición que genera en ti una vinculación tóxica o apego al perpetrador.

No importa la edad que tengas, nunca es demasiado tarde para salir de la montaña rusa emocional en la que te sumió durante años el

abuso y abandono que sufriste en el seno de tu familia disfuncional o Familia Zero a manos de tu Progenitor Zero.

Debes recordar que el hecho de no haber sido protegido, cuidado o amado incondicionalmente no dice nada malo de ti, sino de aquellos que te fallaron y fracasaron en sus obligaciones parentales de haber construido para ti una base segura de apego y consuelo.

Con la ayuda de este libro y la de un psicoterapeuta experimentado, puedes aceptar que, aunque no puedes usar la máquina del tiempo, ni restañar las heridas de una infancia perdida en la que no obtuviste el amor incondicional por una «madrastra» o por un progenitor abusivo, negligente, maltratador o psicopático, sí puedes aprender a proporcionártelo tú mismo y a esperarlo y obtenerlo de las personas adecuadas.

Eso pasa por convertirte hoy, ya en tu vida adulta, en tu propio progenitor, y proporcionarte desde el amor racional a ti mismo una experiencia de aceptación incondicional, protección y cuidado de la que careciste en tu infancia y que necesitas experimentar para eludir a los manipuladores que se aprovechan de ello.

Cuando alguien te vuelva a prometer amarte incondicionalmente, te guardarás de él o de ella y recordarás que dicha experiencia que te faltó en tu infancia, hoy en tu vida adulta solamente la puedes esperar de ti mismo.

Podrás defenderte de las promesas de redención de quienes te declaren «amor incondicional» o «aseguren ser tu “alma gemela”».

Cerrarás la herida abierta de una carencia familiar que arrastrabas desde tu infancia y que todo depredador social con el que te cruzaste vio como una gran oportunidad para aprovecharse de ti.

Saldrás del trauma antiguo y de la vulnerabilidad que hoy implica en tu vida adulta a base de convertirte en amor incondicional real y concreto para ti mismo.

Serás tú el adulto que adoptará al niño perdido que llora en ti y que solamente tú mismo puedes atender y calmar.