

Anni Schuff

SANAR PARA AMAR



UNA NUEVA VIDA
EN LA MISMA VIDA

PROLOGO DE LAIN GARCIA CALVO

—De la primera a la última página, Anni transporta al lector a un nuevo descubrimiento de sí mismo, y señala el camino para el éxito en la vida y las relaciones.

Anni Schuff

Sanar para amar : Una nueva vida en la misma vida / Anni Schuff. - 1a ed. - Vicente López : Ana Emilia Schuff, 2026.

Libro digital, EPUB

Archivo Digital: descarga

ISBN 978-631-01-2975-4

1. Desarrollo Personal. 2. Relaciones de Pareja. 3. Relaciones Familiares.
I. Título.

CDD 158.1

©Anni Schuff, 2026

Todos los derechos reservados.

annischuffSPA@annischuff.org

ISBN: 978-631-01-2975-4

Primera edición digital: enero de 2026.

Hecho el depósito que marca la ley 11.723.

PRÓLOGO

Lain García Calvo

DESARROLLO EDITORIAL Y ESCRITURA COLABORATIVA

Ana Sirinian

INTERVENCIÓN PEDAGÓGICA Y CORRECCIONES

Natalia Scheinfeld

Eleonora Cardoso

DISEÑO DE PORTADA

Ana Sirinian

MARKETING

Agustina Lipovich

Índice de contenidos

Gratitud	ix
Prólogo	xiii
Acerca de la autora	xv
Sanar para amar: cuaderno de ejercicios	xxi
Introducción	1
 PARTE 1 - Mamá, papá, yo y el río de la vida	
1. Soltar lo que no es mío	19
2. Un espejo de mamá	37
3. El río de mujeres	55
4. El retorno a la madre	71
5. Mamá, la vida, y la confianza	87
6. Tomar la vida tal como vino	101
7. Abrir el espacio al padre	117
8. El poder de estar en el mundo	137
9. Tomar fuerza para actuar	157
 PARTE 2 - El buen amor en la pareja	
10. Distorsiones en el amor	175

11. El camino hacia el amor adulto	191
12. Rechazos y atracciones heredados	209
13. Las cuatro etapas del amor en la pareja	231
14. La traición en el amor	247
15. Integrar lo femenino y masculino	263
PARTE 3 - Lo Nuevo: un proceso evolutivo humano	
16. Amar desde la integración	283
17. La nueva energía femenina emergente	299
Epílogo: El liderazgo femenino	317
Anexo I	
Cualidades de las energías femenina y masculina	331
Anexo II	
Arte y Expresión Creativa - una dimensión del trabajo interno	337
Anexo III	
Libros, películas y documentales sugeridos	347

Prólogo

Hace más de dos mil años hubo un joven de poco más de treinta años que nos dejó la lección más importante de todos los tiempos. Él dijo: “Conócete a ti mismo y serás conocido. Pero si no te conoces a ti mismo, estarás sumido en la pobreza y serás la pobreza misma”.

Jesús de Nazaret nos dio las claves para vivir una vida de abundancia y plenitud, ¡SABER QUIÉNES SOMOS ES EL SECRETO!

Nada llega a tu vida por casualidad, sino por CAUSALIDAD, por principio de causa y efecto, por SINCRONICIDAD. Así que si tienes este libro en tus manos, significa que tiene algo especial para ti que te ayudará a llevar tu vida al siguiente nivel.

¡Disfrútalo!

Gracias, Anni, por escribirlo.

Lain García Calvo

Autor de la saga *La voz de tu alma*

Acerca de la autora

Anni Schuff es mentora sistémica internacional de habla hispana. Integra la fuerza del nuevo femenino, la inteligencia somática y la estrategia consciente para acompañar a líderes, emprendedores y equipos de alto desempeño a crear un impacto genuino desde la misión que los convoca.

A lo largo de casi cuatro décadas de formación y experiencia, sintetizó su recorrido en el Sistema de Entrenamiento Continuo Integral®, un método práctico de transformación orientado al desarrollo del Ser.¹

Desde su rol como directora general de Anni Schuff Wellness Group, consultora en *bien-estar*, liderazgo y desarrollo del Ser, ha creado dos programas insignia. Ambos están diseñados para quienes buscan elevar su calidad de vida, abundancia y capacidad de contribución desde un liderazgo consciente. Wellness Leadership Mastery (WLM) es un programa de mentoría donde Anni abre las puertas a un nuevo nivel de éxito para líderes y sus comunidades. Por su parte, el Mastermind es un espacio de entrenamiento intensivo donde personas que comparten visión y valores se reúnen regularmente bajo su guía para intercambiar experiencias, desafíos y reflexiones, y aprender juntos en el camino hacia objetivos individuales y grupales. Estas son propuestas para quienes han recorrido significativa-

1 Ver: Anni Schuff, *Sistema de Entrenamiento Continuo Integral (SECI)®. Una práctica de transformación. Material de estudio*. Autoeditado, Buenos Aires, 2016.

mente el camino de la primera montaña de la vida —éxito profesional, logros personales y económicos— y ahora buscan escalar la segunda montaña, para vivir con mayor coherencia, equilibrio integral y actitud de servicio.

La misión de Anni es llegar con su mensaje de la posibilidad de una nueva vida al mayor número de personas, de todo ámbito social y sin distinción del proceso evolutivo que estén transitando. Ningún camino es mejor que otro: cada uno afronta sus desafíos y lo importante es trascender las propias limitaciones para caminar hacia el propósito vital. Para ello, también comparte su trabajo a través de talleres, seminarios, conferencias, canales de difusión y publicaciones, como es el caso de este libro.

Su formación inició con la carrera de abogacía y luego se orientó hacia una diversidad de disciplinas para el desarrollo humano. Entre ellas se destacan: coaching ontológico; psicodrama; trabajo corporal en el método Antigimnasia® con Thérèse Bertherat; Rebirthing Breathwork® (respiración consciente) con Leonard Orr; renegociación del trauma somático y social con Anngwyn St. Just (ACST International), Peter Levine (Somatic Experiencing®) y Sonia Gomes (Soma Embodiment®); estudio del eneagrama y psicología profunda con Claudio Naranjo; y la mirada sistémica con Bert y Sophie Hellinger. Se certificó en 2012 como formadora en Constelaciones Familiares en el CLCF, y en 2021 completó un postgrado de la Hellinger Schule, en convenio con la Faculdade Innovare, São Paulo, Brasil, en esta misma disciplina.

Además, se capacitó intensivamente en prácticas de presencia y de trabajo con creencias, hábitos y gestión de emociones, con maestros de culturas nativas y tradiciones milenarias, incluyendo referentes del Cuarto Camino.

En los años noventa, llevó adelante junto a su marido de entonces un emprendimiento innovador con tanques de flotación, integrando esa práctica como herramienta esencial para entrenar la atención, la presencia y la ampliación de la conciencia.

En el ámbito empresarial y organizacional, completó entrenamientos con Otto Scharmer (Teoría de la U), Jan Jacob Stam, Anton de Kroon, Ilse Gschwend, Christine Blumenstein, Eugenio Tolland, Tony Robbins (Mastery University), Dean Graziosi (Mastermind), Lain García Calvo, entre otros.

Este recorrido la llevó a especializarse en la mentoría de líderes —mujeres y hombres emprendedores, empresarios, referentes, autores— porque considera exponencial el trabajo con ellos. Aunque en general buscan orientación en áreas tales como la salud, la pareja o el propósito vital, ya cuentan con la disciplina, voluntad y capacidad de acción concreta necesarias para transformaciones duraderas. Sus propias transformaciones les permiten tocar positivamente a muchos otros, a través de sus emprendimientos, audiencias, servicios y productos.

Trabaja también con quienes han alcanzado la libertad financiera y desean encauzar sus capacidades hacia una vida con propósito y una contribución genuina.

Su gran empatía, intuición y maestría han hecho que personas de distintas procedencias y contextos —entre ellas directivos, figuras públicas, celebridades y referentes sociales— confíen en su guía y expertise.

Tanto en la consulta individual como en sus Grupos de Entrenamiento, talleres, seminarios, conferencias, recursos educativos y programas de liderazgo, Anni prioriza el trabajo interno como base fundamental para el desarrollo sostenible de la vida en todas sus expresiones. Desde allí realiza también una amplia labor de

divulgación como docente, asesora, mediadora, investigadora y autora.

Con el apoyo de su equipo, comparte además su propuesta a través de redes sociales, seminarios abiertos a todo público, encuentros vivenciales, capacitaciones empresariales, retiros para líderes y plataformas educativas donde interactúa con su comunidad.

Realiza asimismo intervenciones en organizaciones gubernamentales y no gubernamentales —incluyendo contextos como el sistema penitenciario— y se asocia a emprendimientos pioneros que comparten su visión y misión, como es el caso de Grateful,² contribuyendo activamente a su desarrollo y expansión.

Desde una profunda convicción en el poder sanador de la naturaleza, ha fundado y dirige un espacio en las sierras de Córdoba, Argentina, donde se desarrollan retiros, así como proyectos orientados a un modo de vivir sustentable y al cuidado del medioambiente.

Autora de *SECI: Sistema de Entrenamiento Continuo Integral* (2016) y de *Sanar para Amar* (2026), Anni dedica su vida —junto a sus hijos que la acompañan en esta misión— a guiar a muchos a integrar su historia, expandir su visión y vivir de manera más auténtica, creativa y consciente.

Su propósito es invitar a transitar lo que llama “la segunda educación”: aprender a vivir en plenitud, expansión y contribución. Anni encarna este camino en su propia vida, habilitando una humanidad más amable consigo misma, con los otros y con su propio recorrido.

2 Grateful es una fintech especializada en pagos a través de stablecoins que nació en 2022 con un equipo reducido, mínima inversión y la visión de llevar el agradecimiento a algo tan cotidiano y poderoso como la economía. Anni se asoció al proyecto por este propósito compartido y acompañó a su fundador, Gastón Silberman, como mentora estratégica en el desarrollo del producto y en la negociación de su adquisición por una compañía pública estadounidense en 2025.

Anni tiene tres hijos y cinco nietos. Vive entre Buenos Aires y Córdoba, Argentina, y Punta del Este, Uruguay.

La idea de publicar este libro surgió a partir del gran éxito de las dos ediciones del seminario “Sanar para Amar” que facilité en 2025. Cada ciclo consistió de doce a catorce encuentros semanales a lo largo de tres meses.

Gran parte del contenido de este libro fue adaptado de las experiencias compartidas en esos talleres, incluyendo las historias y testimonios de los participantes, y las temáticas que resultaron de mayor interés.

Algunas historias provienen de procesos de acompañamiento en mi consulta privada y de mi propio camino de vida.

Introducción

Invitación a una mirada ampliada

Este libro es una invitación a explorar una nueva mirada sobre tu vida y tu historia. No para revivirla, justificar lo que ocurrió o enterrar el pasado, sino para integrarla con más conciencia, más honestidad, y aprender una nueva forma de amar.

*No podemos cambiar lo que pasó, mas sí
podemos transformar lo que quedó en nosotros
de esas experiencias.*

A lo largo de estas páginas, vamos a recorrer juntos el camino de volver al origen para integrar lo que nos compone y tomar nuestra fuerza desde allí. A veces las personas temen quedar atrapadas en viejas historias y sus dolores, tal vez sin comprender que no es para eso que nos acercamos a ellas, sino para descubrir qué de aquello seguimos sosteniendo hoy en lo cotidiano, a veces sin saberlo: en nuestras relaciones, en palabras, gestos y actitudes. Así podremos dar un primer paso hacia una vida más libre, propia y auténtica, en sintonía con nuestro ser. Siempre digo que, para salir, primero hay que entrar.

Vamos a explorar el vínculo con nuestros padres: qué tomamos y qué rechazamos de lo que nos llegó a través de ellos. Aprenderemos

a distinguir lo que es nuestro de lo que no lo es, y a devolver con respeto y amor aquello que no nos corresponde. Para recuperar nuestra energía vital. Para sanar. Para amar creativamente.

Este recorrido invita a un viaje interior, sin recetas ni soluciones rápidas y mágicas, que sabemos que no existen. No es mental desde lo que traemos moldeado, sino fundamentalmente vivencial. Es un proceso que involucra el cuerpo, las emociones y la consciencia. Lo mental sí colabora con lo nuevo y la consciencia ampliada cuando puede traer foco y discernimiento, entre otras capacidades.

Si nos animamos a adentrarnos y profundizar, tenemos la posibilidad de abrir espacios nuevos en nuestra vida nunca antes habitados. Y, lo más importante, podremos crear una nueva identidad, más cercana a lo que nos compone esencialmente.

Si estás leyendo estas líneas, tal vez sientas que es momento de abrirte, abrir tu corazón y mirar de frente, con humildad, sabiduría y determinación. Permitirte confiar otra vez. Soltar, ordenar, tomar tu lugar y, así, tu fuerza.

Este viaje que caminaremos juntos es hacia adentro, y también hacia adelante. No hay un destino predeterminado, un lugar a donde llegar, ni nada que esté “bien” o “mal”. Hay un camino por recorrer, por descubrir.

Hoy podemos dar un pequeño primer paso, y eso es un logro enorme. Porque significa que ya no estamos en el mismo lugar. Y ese paso nos lleva al próximo, también pequeño. La transformación no se hace a grandes saltos: es gota a gota. Y solo cada uno de nosotros puede regar su proceso.

Un abordaje integrador

Quiero dar un marco a conceptos que vamos a transitar en este libro.

Si bien vamos a hablar de hombres y mujeres, de energía masculina y femenina, de papá y mamá, esto no nos fija en un género determinado, ni en una identidad de género o modelo específico de paternidad o maternidad. Todos están incluidos.

Lo que miramos son cualidades esenciales que vienen de la biología y de la naturaleza. Hasta hoy, la vida llega a partir de un óvulo y un espermatozoide, cada uno con su cualidad.

También sabemos que las informaciones sistémicas viajan por la línea de la sangre¹, con pocas excepciones. Además de nuestra conexión sanguínea con padres, tíos, abuelos, bisabuelos y más, tenemos una conexión sistémica con quienes hayan beneficiado significativa-

1. La epigenética es una rama reciente de la biología que investiga cómo el entorno influye en la expresión de los genes, a través de factores como el estrés, la alimentación y la exposición a toxinas. A diferencia de las mutaciones genéticas, muchos de los cambios epigenéticos pueden revertirse, lo cual abre un campo inmenso para comprender y prevenir síntomas y desórdenes físicos, emocionales y mentales. También nos ayuda a entender cómo las experiencias tempranas pueden dejar huellas duraderas en la biología.

Durante mucho tiempo, la ciencia sostuvo que el ADN contiene toda la información genética y que nada de lo vivido puede ser heredado por las generaciones siguientes. Hoy, la epigenética amplía esa mirada: señala una capa de regulación invisible, un sistema de “interruptores” que encienden o apagan los genes según las vivencias y el entorno.

Las investigaciones muestran que estos interruptores pasan de una generación a otra, lo cual significa que la memoria de los hechos y las emociones vividas es heredable. También implica que si creamos nuevos contextos hoy, es posible incorporar informaciones que transformen aquellas genéticamente transmitidas. El documental “The Ghost in Your Genes” (El fantasma en tus genes), episodio de *Horizon*, BBC, (2005) ofrece una mirada sobre el desarrollo de estas investigaciones y sus hallazgos.

mente o causado gran daño al sistema —es decir, al linaje familiar—. Por ejemplo, si alguien salvó la vida de una persona, esta pasa a formar parte de la red familiar. Lo mismo sucede si, en alguna generación, alguien estafó a una familia y la dejó en una situación de precariedad: esa persona y ese hecho también impactan en las generaciones siguientes, pasando a formar parte del sistema familiar.

Quiero aclarar que cuando hablo de conexión sistémica me refiero a un lazo —en general oculto— que impacta de algún modo en nuestra vida actual, porque la información viaja de generación en generación hasta que se le da un lugar de reconocimiento.

Por lo tanto, todas las situaciones que existen hoy en torno a la gestación y al género están incluidas en lo que abarcamos en este libro, teniendo en cuenta estos dos ejes: las líneas de sangre y las cualidades de las energías.

Otra vida en la misma vida

Si queremos que pasen cosas diferentes en nuestra vida, no podemos pretender que vengan desde los mismos pensamientos, actitudes, comportamientos que nos trajeron hasta acá.

De ahí la importancia de un enfoque que nos permita incluir miradas distintas, nuevas aristas y posibilidades. Un método con orden, claridad, entrenamiento práctico y mediciones, que nos ayude a reconocer cómo eso que vamos comprendiendo en un nivel puede hacerse realidad en la vida cotidiana a través de la práctica.

Siempre recuerdo una frase de uno de mis grandes mentores que me dijo: “Las personas creen que le dan la oportunidad al método, cuando no se dan cuenta de que es justamente a través del método que encuentran para ellas mismas una oportunidad”.

A partir de mi proceso me di cuenta de que mi propósito, mi misión, es hacer una integración práctica a través de lo que yo misma podía experimentar, y compartirlo con otros. Busco transmitir en palabras simples conceptos que a veces no son muy sencillos, para aplicarlos a la vida de todos los días.

Hoy está de moda hablar de la “manifestación” como una forma de hacer realidad un deseo o de obtener determinado resultado. Sin embargo, siempre estamos plasmando nuestra realidad interna —a través de nuestros pensamientos y emociones—, incluso cuando atraemos situaciones complejas. La manifestación consciente solo funciona cuando se practica dentro de un método riguroso, llevado a la acción concreta desde la resonancia interna con aquello que deseamos materializar.

Existe un conocimiento esencial sobre la posibilidad de salir de las prisiones heredadas, en las que vivimos sin darnos cuenta. Ese conocimiento, que se mantuvo oculto durante siglos, está ahora disponible, sin misticismos ni complejidades. El trabajo es simple, lo cual no significa que sea fácil.

Una de las cosas que más valoran las personas que reciben mi acompañamiento es que me muestro con mi propia vulnerabilidad y mis desafíos, trabajando intensamente con lo que me toca de mi proceso. Una persona me dijo una vez que yo soy la garantía de la efectividad de lo que transmito, porque a lo largo de ya casi veinte años pudo ver los pasos que yo también fui dando. Y es desde ahí que señalo el camino, con mucho amor y respeto a lo que trae cada uno.

Este proceso es para que encontremos nuestra propia voz y nuestro camino. Necesitamos dejar de buscar soluciones externas. Las propuestas de mentores o referentes muestran una dirección, un método de trabajo interno. Si bien no es posible hacer este camino sin una guía clara de alguien que lo haya transitado, y lo siga transitando, en

todos los niveles, el trabajo lo tiene que hacer cada uno. No nos han enseñado que es para eso que estamos en la vida, para trascender nuestras limitaciones y evolucionar.

En mi caso, este método me ha dado la posibilidad —y me la sigue dando— de vivir otra vida en la misma vida. Como dice Anita Moorjani en su libro: “Morir para ser yo”. Dejar morir nuestras partes viejas y nacer a lo genuino en nosotros.

Desmalezar

Lo importante es poder ir desmalezando aquello que nos aleja de nuestra verdadera naturaleza, esos lugares que quedaron tapados por nuestra herida esencial y por todas las que se conectan a partir de ella. Nuestra biología retiene la energía atrapada en estas heridas como memoria en nuestro sistema nervioso, en nuestras fibras y tejidos.

Por eso mi propuesta es ir removiendo capa por capa aquello que ya no nos sirve —como en el proceso de la alquimia, cuyo principio *solve et coagula* significa que no es posible coagular (o transformar en algo nuevo) si antes no hubo un proceso de deshacer, de disolver—.

¿Y cómo se aplica esto en el trabajo que llevo adelante y acompaño? Antes de querer instalar o agregar algo nuevo —o desear que lo que nos duele de lo vivido ya no esté más—, es necesario adentrarnos a deshacer las fibras que sostienen esas memorias. Siempre digo que no podemos simplemente poner lo nuevo sobre lo viejo.

Esta disolución de la que hablo es un proceso, porque no se trata de que de repente nos contactemos con nuestra esencia. Es un camino de regreso respetuoso y paciente a un lugar del que nos retiramos hace mucho, por heridas y por mandatos culturales. Es un proceso de *re-cordar*, volver a unir.

Esa comprensión es fundamental, y no solo desde la mente, sino también desde el cuerpo. Necesitamos un cuerpo disponible, receptivo y flexible para que esa comprensión encarne en nosotros, en nuestras relaciones cotidianas y en la relación con nosotros mismos, para que no haya disociación entre lo que queremos y lo que es posible.

Se trata de ir llegando a ese lugar de coherencia donde lo que decimos, sentimos y hacemos tenga la misma sintonía. Y no que con la palabra digamos una cosa, sintamos otra y actuemos diferente.

Y así vamos llegando a un lugar en nosotros que descubrimos por primera vez, dando pequeños pasos hacia nuestro propósito. Esos pasos se ven reflejados día a día en nuestra vida, en nuestras relaciones, en nuestro espacio laboral, en nuestra salud y en el diálogo con nuestro cuerpo..

El propósito vital

*Cuando el servicio nace desde
la abundancia interna y no desde la carencia,
el ego o la necesidad de aprobación, la
prosperidad se vuelve un movimiento natural.*

Todo este proceso de desmalezamiento permite que, en el tiempo, cada persona llegue al contacto con su propósito vital. Todos traemos un propósito de vida. No hay nadie que no lo traiga.

Tengo la capacidad de ver el don de las personas, su potencial, aunque esté tapado hasta la coronilla. Pero como eso que nos aleja de nuestra esencia está tan relacionado con los hilos de nuestra historia —que nos mantienen atrapados en limitaciones, lealtades y patro-

nes—, el hecho de reconocer el potencial no significa que esa persona pueda desarrollarlo o hacerlo realidad.

Debido a las profundas lealtades y dinámicas que sostenemos, nos olvidamos y perdemos la conciencia del propósito vital. Nos quedamos sosteniendo temas de otros, cumpliendo sus sueños, repitiendo situaciones, expiando historias o sintiéndonos culpables por acercarnos a lo que nos toca hoy, porque otros cercanos tal vez no lo lograron.

Cuando esto sucede, no permitimos que la vida que nos fue dada se ponga al servicio de nuestro propósito vital. Y este no se encuentra mentalmente o porque alguien nos lo diga. A medida que vamos limpiando, despejando, se va mostrando desde adentro. Es una certeza que aparece sobre por qué hacemos lo que hacemos, desde qué lugar interno lo hacemos y para qué.

A veces creemos que el propósito es algo grande que debe estar ahí afuera esperándonos, bajo cierta forma. Mas nuestro propósito puede ser algo tan simple como llevar calidez a las personas, que se sientan recibidas. Eso puede expresarse de muchas formas, como cuidando cada detalle del servicio que brindamos en nuestro restaurante para llevar mayor *bien-estar* a los comensales, acompañando personas a concretar su mayor potencial o atendiendo amablemente a los clientes en un local, pudiendo reconocer y respetar sus necesidades.

Recuerdo ahora la película *Perfect Days* (Días perfectos),² de Wim Wenders, donde el protagonista —cuyo trabajo es limpiar baños en Tokio— vive cada día de su rutina con plenitud, aprecio y asombro, atesorando las pequeñas experiencias. Toca el corazón de otras personas a través de gestos simples, como disponerse a una escucha presente y compartir momentos de vulnerabilidad y alegría. Inspira con su humildad y aceptación, aun mientras navega sus propias sombras.

2 Wim Wenders, *Días perfectos* (2023). Coproducción entre Japón y Alemania.

Cuando uno está en verdadero contacto con lo que le toca —es decir, lo que es llamado a ser y hacer en su vida—, eso se vive como plenitud, más allá de las ideas. Siempre hay un sentido, aunque no lo podamos ver. Y, en última instancia, deja de tener importancia cuando por fin logramos vivir con alegría, entrega, amor y abundancia, compartiendo estas bendiciones con otros.

No depende de lo que hagamos, sino de qué brindamos de nosotros mismos en aquello que hacemos. Para traer un ejemplo de mi propia vida: en el año noventa y tres fui a una consulta con un astrólogo de mucho renombre en ese momento en Argentina y le comenté que ya no quería seguir acompañando personas, que estaba cansada de hacerlo. “¿Qué harías, entonces?”, me preguntó. Y yo le respondí que me gustaría hacer tortas. “Está bien que hagas eso si es lo que deseas”, me dijo, “pero que sean terapéuticas. Porque esa es tu misión”.

Lo comprendí profundamente, y mi trabajo diario imparable es encarnar ese destino para la mayor expansión posible de mi tarea, acompañando a otros a que encuentren su camino y lo vivan con plenitud y *bien-estar*.

En general hay mucha confusión respecto del propósito: se cree que tiene que ser algo visible o grandioso. Y sí, se manifestará con claridad en lo externo, mas primero se encuentra dentro.

Individuación: ser uno para encontrarse con otro

La propuesta que acerco a través de este libro trae la posibilidad de recuperar lo que quedó en nosotros separado de lo que somos originalmente: nuestra esencia genuina.

Para poder encontrar un amor fluido, un amor creativo,³ necesitamos primero reconocer situaciones de traumas o limitaciones en nuestra historia familiar.

Nuestro primer amor —consciente o no— es el que traemos como red afectiva con nuestros ancestros, con nuestros padres y entorno familiar más directo.

Si ese amor vino enredado, difícil, dolido, sacrificado, es eso lo que conocemos y reeditamos una y otra vez. Desde estos significados, y desde los lugares ciegos para la conciencia, no vamos a poder acercarnos a un lugar más genuino y de *bien-estar* en nosotros.

Es un proceso de recuperación el que tenemos que hacer. A medida que vamos acercándonos a ese lugar propio, también nos vamos distanciando de los paradigmas y lealtades que sostenemos desde hace tanto tiempo.

Las ideas que traemos muchas veces nos llevan a creer que si nos diferenciamos de nuestra familia, nos estamos separando; que si tomamos otro camino, no seremos aceptados; que para ser queridos debemos permanecer dentro del mismo alineamiento y sacrificar lo auténtico y creativo en nosotros. Y eso ya está caducando como humanidad.

La individuación no es una separación permanente, porque el vínculo biológico es inquebrantable. Al mismo tiempo, los sistemas sólo evolucionan a través de la creación de algo nuevo. Es necesaria una disrupción.

3 A lo largo del libro mencionaré lo creativo y, más específicamente, *lo nuevo y creativo*. En este contexto, se refiere a lo que no estuvo antes y que no viene de un lugar mecánico de reactividad ni desde un lugar de asociación mental. Emerge desde la conexión con nuestra esencia y presencia. Muchas veces creemos que algo es nuevo porque se muestra diferente, mas la estructura interna sigue siendo la misma, y por lo tanto, los efectos también. Lo nuevo y creativo refleja una transformación genuina en uno, que aflora desde ese contacto con la propia esencia, y lo reconocemos por sus efectos, que son claramente visibles y vitales para nosotros y también para los demás.

Nuestro camino evolutivo presenta ese desafío: ser nosotros mismos desde la integración. Aquello que proviene inconscientemente del sistema familiar ya está instalado, es parte del programa que traemos y necesitamos conocer, para poder a partir de ahí dar un paso más.

Podemos imaginarlo como una flecha: la energía de la vida que fluye a través de nuestros sistemas viene con fuerza en una dirección; está instalada en nuestro ADN, en todas nuestras células. A partir de reconocer esa dirección que viene dada, podemos empezar a decidir qué de aquello que traemos nos aporta hoy y qué necesitamos soltar porque ya no nos sirve.

Hablo de lo que nos sirve o no nos sirve, porque mucho de lo que hoy tenemos instalado como patrones limitantes, en otro tiempo funcionó para nosotros como mecanismo de defensa. En ese tiempo, siendo niños, no teníamos opciones frente a lo que sucedía. Mas hoy, como adultos, podemos tomar la responsabilidad de resolver de otras maneras esas situaciones que nos quedaron.

Un gran maestro que tuve —un hombre prusiano que hablaba español con acento extranjero— decía: “*Osted vira poquito pensamiento*”. Con un pequeño viraje, un movimiento milimétrico del pensamiento, se abren nuevas opciones adentro y afuera.

Con ese leve corrimiento de la punta de la flecha, la fuerza con la que viene la vida cambia de dirección y, en el tiempo, llegamos a lugares muy distintos. A tal punto de sentir que somos otra persona, viviendo otra vida, una vida que resuena más con nuestra naturaleza esencial. Y ese es precisamente el camino que recorreremos juntos en este libro.

Muchos referentes hoy dicen que sobredimensionamos lo que podemos lograr en un año y subestimamos lo que podemos lograr en diez. El secreto está en la claridad y la consistencia.

Un camino vivencial transformador

Las páginas de este libro te van a acompañar para que puedas ir comprendiendo, desde un lugar vivencial, de qué se trata el sistema de entrenamiento que propongo, y para que experimentes sus efectos al seguir el proceso y las prácticas sugeridas. Podrás reflexionar, sentir y —si te lo permites— ser atravesado por algo transformador.

Todos los fundamentos del sistema que he creado a partir de mi investigación, detallado en mi primer libro,⁴ recorren estas páginas, con un gran cuerpo de ejercicios y prácticas para tu vida cotidiana, que encontrarás en el cuaderno de ejercicios que acompaña esta publicación.⁵

En mi acompañamiento a lo largo de estas páginas, te encontraré ahí donde estés, invitándote a despertar funciones más intuitivas, imágenes internas y percepciones, y a ir más allá de las limitaciones de la mente racional. Porque nuestra mente tiene otras capacidades que podemos descubrir y también entrenar.

Por eso integro en mi método herramientas del arte, la sensopercepción, la meditación y la música, para “hackear” nuestra mente limitante y nuestras estructuras cristalizadas, y así profundizar en comprensiones que nos lleven a transformar.

A veces nos resulta desafiante transitar estos caminos porque traemos algo cultural respecto del entendimiento: escuchamos y creemos que entendemos. Podemos hacerlo conceptualmente a través de nuestra

4 Anni Schuff, Sistema de Entrenamiento Continuo Integral (SECI®). Una práctica de transformación. Material de estudio. Autoeditado, Buenos Aires, 2016.

5. Una guía práctica complementaria al libro *Sanar para Amar, Una nueva vida en la misma vida*, con reflexiones, ejercicios y acceso a meditaciones y visualizaciones guiadas para cada capítulo. Disponible en: {url}.

mente asociativa⁶ y, sin embargo, estar muy lejos de una comprensión profunda que nos habilite esa coherencia de la que hablaba antes, donde algo nuevo se instala y puede verse su efecto en lo práctico.

Cuando vamos más allá de ese entendimiento que conocemos, y empezamos a cuestionarnos lo que asumimos como “verdad”, nos permitimos ir despertando a una nueva sensibilidad, que está ahí disponible para nosotros. Aprendemos a reconocer los registros de las sensaciones en nuestro cuerpo frente a las informaciones que nos llegan —por ejemplo, lo que sentimos ante algo que nos sucede, una palabra del otro o una mirada—.

En esta ampliación de nuestros registros, una observación sin juicio ni intención, percibimos lo más sutil y estamos más cerca de las cualidades con las que nacemos.

Del pequeño corazón al gran corazón

Este libro está estructurado en tres partes: la primera, “Mamá, papá, yo y el río de la vida”, se enfoca en nosotros como individuos, con nuestra herida esencial.

Nos invita a mirar y sanar lo que traemos de la primera tríada afectiva, es decir, recuperar nuestra energía vital atrapada en las heridas que quedaron instaladas.

Si no sanamos esta instancia del amor, no podemos desarrollarnos plenamente en las distintas áreas o experiencias de nuestra vida. Yo las llamo “La Flor de la Vida”, con ocho pétalos entrelazados:

6. Nuestros procesos mentales habituales son una cadena de asociación de ideas. Unas se construyen sobre otras, a partir de lo conocido. Solo el silencio mental nos permite acceder a otros planos y estados de conciencia, donde se pueden conectar las ideas creativas.

1. Salud y estilo de vida
2. Emociones y creencias
3. Empoderamiento
4. Relaciones
5. Trabajo, profesión, vocación, misión
6. Tiempo y energía
7. Trascendencia
8. Economía y finanzas

La segunda parte del libro, “El buen amor en la pareja”, aborda nuestra vida de relaciones, con especial foco en las de pareja, aunque muchos de los conceptos se aplican a toda relación. Aquí pasamos del plano personal al interpersonal, ampliado a la familia como grupo social primario.

En la tercera parte, “Lo Nuevo: un proceso evolutivo humano”, te invito a explorar un terreno más transpersonal: a reconocernos como energías en campos de energía, a tomar conciencia del momento de la humanidad que estamos transitando y las transformaciones que este nos exige para pasar al siguiente nivel, tanto en lo individual como en lo relacional y en lo colectivo. Muchos vienen hablando del fin del mundo, mas se trata del fin del *viejo mundo*.

El movimiento de pasaje que estamos viviendo es de la predominancia de un tipo de energía masculina, que traemos desde hace siglos — más allá del género—, hacia la integración de la nueva energía femenina, también más allá del género. Esto nos exige a todos, hombres, mujeres y todas las identidades, revisar nuestros paradigmas y valores.

En esas páginas te acompaño a reconocer este proceso en pequeños ejemplos cotidianos, y a cómo aplicarlos en tu propia vida.

Entonces, sólo desde la individuación, desde estar enteros y completos, en contacto con lo genuino en nosotros, podemos participar

en grupos de una nueva manera. No indiscriminadamente y desde la adecuación, como era hasta ahora en el *viejo mundo*, sino en contacto con quienes somos y lo que tenemos para aportar desde nuestra singularidad.

Así vamos de lo individual a la relación con un otro y, desde ese mayor equilibrio, podemos llevar la nueva semilla de un nuevo amor a una escala más grande. Yo lo llamo pasar del *pequeño corazón* al *gran corazón*, pasar del yo al nosotros, de lo que necesito recibir a qué puedo dar de mí. Es dejar de enfrentarnos y mirar todos en una misma dirección. Es integrar la amabilidad en nuestras vidas: “Amarás al prójimo como a ti mismo” —dice el mandamiento—. Necesitamos empezar por el “ti mismo”.

A recordar quiénes somos, y que esa llama del gran corazón sea el faro que nos guíe cada día, en cada palabra, cada pensamiento, cada acción.

No necesitas creermte

Compartir esta posibilidad con las personas y comunidades es mi misión de vida. Y, desde allí, mi intención con este material es acercar mi experiencia —y la de muchos—, para que quienes así lo sientan puedan experimentarlo y ver los resultados por sí mismos. No se trata de creer o no creer, sino de que cada uno pueda comprobarlo en cosas pequeñas, cotidianas.

Es esencial tener quien nos acompañe y nos guíe en este proceso, una mentoría de la manera que cada uno elija. Porque desde nosotros mismos no es posible darnos cuenta de lo que traemos ciego.

Los líderes que acompaño en consultorías individuales reciben un seguimiento diario de mi parte, y mi equipo de profesionales también

lo hace desde este lugar. Porque la vida nos pasa a cada instante, y no sólo cuando estamos en un encuentro. Este contacto permite rápidamente traernos a nuestro eje y recordar nuestro propósito.

Además, es fundamental que quien nos acompaña esté transitando este camino de autoconocimiento y transformación. Porque, si no lo hace, corre el riesgo de caer en sus puntos ciegos, lo cual impide que su consultante pueda reconocer y trascender sus limitaciones. Es decir, deja de poder cumplir la función de alertar y guiar, volviéndose funcional al conflicto del otro —así como al propio—.

Siempre digo que tenemos que ser despertadores unos de otros y ayudarnos mutuamente a dar el salto. El que sea para cada uno.

Este tiempo nos exige este salto.

Te deseo un buen camino.

