



WEBINAR

CÓMO SUPERAR EL MALTRATO DE MI INFANCIA

LUZ MÁS ALLÁ
DE LA VIOLENCIA



Ama tu
Trauma



¿QUIÉN SOY?



Mi nombre es Roger Giménez, y de **pequeño y adolescente** experimenté situaciones de **violencia en mi casa**, lo que llamamos maltrato infantil. Cuando escuchamos o leemos la palabra violencia, automáticamente sentimos algo dentro de nosotros... Cuando hablamos de violencia o maltrato puede ser tanto **abusos y agresiones físicas o psicológicas** (amenazas o chantajes) como palabras, **juicios** o **miradas** que se usan o usamos para **controlar** o **manipular**. Nos cuesta hablar abiertamente de cómo nos relacionamos con la violencia a diario, pero solemos tratar al mundo que nos rodea con violencia y, sobre todo, a **nosotros mismos**.

Es por eso que es muy importante empezar a hablar abiertamente de lo que es e implica la violencia en nuestras vidas; aunque, para ello, antes habremos de **traspasar la barrera de la vergüenza y el autojuicio**. Ambas formas sutiles de violencia hacia nosotros mismos.

- MI HISTORIA

Empiezo presentándome de nuevo:

Me llamo Roger Giménez Roig, y desde mis cinco años tengo recuerdos de sufrir violencia en casa, en mi caso por parte de un hermano mayor. Esta situación se prolongó, por lo menos, hasta **mis quince o dieciséis** años. Más de diez años de *golpes, amenazas, manipulaciones, culpa, tortura psicológica y pánico* que me llevaron a un estado de **estrés continuo**, a un **miedo constante** que **me paralizaba** entero, a vivir a diario con el pensamiento de que **mi vida podía terminar en cualquier instante**, y a una idea acerca de mi mismo cimentada sobre la **desvalorización** y el **no merecimiento**. Yo odiaba a mi hermano y quería matarlo. Para mí era el demonio personificado. Mi **sensación de injusticia** e **impotencia** tan solo rivalizaban con mi **miedo** y mi **odio**; primero hacia él... Y luego hacia el mundo entero. Es decir, hacia mi mismo.

Pero ese tiempo pasó, sobreviví, y yo me sentí al fin feliz de **poder vivir sin esa amenaza de muerte constante**. Sin embargo, tantos años sobreviviendo a ese peligro diario mostraron pronto sus **consecuencias**. Está probado que vivir con estrés constante tiene efectos directos sobre uno mismo, tanto a nivel físico como psicológico, emocional y social. En mi caso descubrí que había aprendido a **no confiar en nadie**, a guardármelo todo para mí (mi experiencia se convirtió en **mi secreto** y el de mi madre), por lo que **me distancié del mundo** y **me desconecté** también **de mi mismo y mis necesidades**.

A nivel psicológico un montón de **creencias limitantes** y desvalorizadoras se habían instaurado en mi: la primera de ellas, quizás la convicción de que *no merecía ser feliz*. Es curioso pero, a pesar del odio que sentía hacia mi hermano, *no podía evitar la culpa* en caso de tratar de ir más allá de sus **metas** y **logros**. Las **lealtades familiares** a veces provocan ese tipo de fidelidad: si mi madre y mi hermano eran infelices, ¿cómo iba a ser distinto yo? No podía permitirme semejante traición a los mandatos familiares.

A nivel emocional, tan pronto sentía una **tristeza profunda** burbujeando dentro de mi, como una **ira destructiva** ansiando demoler el mundo entero. Me especialicé en **reprimir** ambas emociones. Aunque ellas se las ingeniaban siempre para hacerse ver, yo continué negándolas bajo la aterradora posibilidad de **perder el control**. La culpa no me permitió sentir las, y aprendí a *proyectarlas* fuera de mi. El mundo era un lugar *triste, peligroso e injusto*. **Nada merecía la pena**. No pensé en suicidarme, pero entré en un estado de dejarme llevar, sin entusiasmo ni ambición alguna respecto a la vida. Me sentía *apagado, invisible, indigno*. Y las relaciones con gente de mi entorno no hacían otra cosa salvo recordármelo a diario.

Como muchos otros experimenté con drogas, por suerte pude dejarlas a tiempo. Varios brotes de **paranoia** y **ataques de ansiedad** me ayudaron a ello. Inesperadamente, eso me acercó a mi hermano y su recién diagnosticada esquizofrenia. *El odio que sentía y el miedo a convertirme en él, hicieron el resto*. Gracias a ello, abandoné ese mundo. Pero tampoco eso me hizo sentir mejor.

Aunque llegué a tener pareja, pronto descubrí que en ella había puesto *todas mis fantasías infantiles de salvación*. Creí durante años que, cuando encontrara novia, y *me sintiera querido*, todo estaría solucionado. Obviamente no fue así. *Su reflejo me mostró cuán dañado estaba yo por dentro*. A pesar de su compañía y sus afectos, yo **nunca iba a estar en paz mientras mi mundo interior continuara en guerra**.

Finalmente, cuando mi pareja me dejó, un **libro** cayó en mis manos. Y comencé a investigar... Pasé un tiempo leyendo mucho, arrinconando casi mi **vida social**. Porque esas lecturas me mostraron *la posibilidad de vivir desde otro lugar*. Empecé a comprender entonces *cómo funciona nuestra mente, la existencia del ego, la fuerza de las creencias, que la reconciliación con nuestro pasado es posible*.

Sin embargo, no fue hasta un tiempo después, cuando *la estructura de mi mente ya había comenzado a abrirse a otras posibilidades*, que me permití asistir a un curso presencial, para **poner en práctica** todo lo que había leído. Desde entonces, fui indagando en distintos lugares, con distintos **maestros** y en distintas **prácticas**: *talleres de la muerte, tantra, meditación, sanación del niño interior, respiración holorénica, masaje consciente, diseño humano, terapia gestalt, bioneuroemoción, constelaciones familiares, playterapia, registros akáshicos...* Todas y cada una de estas **herramientas** y **técnicas** me ayudaron a abrir un nuevo pétalo, a *quitarme una capa tras otra* hasta contactar con una **perspectiva radicalmente nueva** de todo lo vivido hasta entonces. Y al **modificar mi percepción**, también **el mundo ha cambiado** como nunca hubiera imaginado que lo haría de pequeño.

Es por eso que ahora **quiero transmitirte todos esos conocimientos** que a mi me ayudaron a transitar cada una de esas capas con las que me había protegido. Porque **incluso una armadura que puede protegerte** en un momento dado, **acaba convirtiéndose en una prisión que te inmoviliza y asfixia** si no sabes cómo salir de ella.

INDICE

A partir de ahora, vamos a enumerar los distintos puntos que necesitan recorrerse para ir más allá de la visión que tenemos de nosotros mismos y superar el trauma de violencia que vivimos en la infancia:

1. EL PROBLEMA - ¿QUÉ OCURRIÓ? Pág. 5

Indagaremos en cómo se genera un **trauma**, entendiendo su **función** y cuál es el significado de "**engrama**". Veremos también la importancia de atravesar nuestra **capa de protección** para ahondar en nuestra **vulnerabilidad**, contactando con nuestro **Niño/a interior**. Es él o ella quien sufrió esas experiencias. Fue quien padeció dichas agresiones y las interpretó como traumas. Poco podemos hacer si nos enfocamos en el agresor, en por qué lo hizo y en lo injusto que pudo ser... eso nos atasca en la rabia, la vergüenza, la culpa y la injusticia. Necesitamos **atender a la "víctima"** en lugar de recrearnos en el agresor. Cada vez que nos resentimos por lo que ocurrió, es **la voz de nuestro niño** tratando de expresarse para que lo veamos. Él es nuestra **parte de víctima** que continúa anclado a ese momento de dolor.

2. LA IDENTIDAD - ¿QUIÉN SOY YO? Pág. 13

Exploraremos cómo hemos conformado nuestra **identidad** con esa información de nuestra **infancia**, y de qué manera hemos construido **nuestra forma de ser y entender el mundo** sobre dichos cimientos. Las **creencias** que albergamos condicionan nuestra forma de concebir la vida y son las que, a fin de cuentas, nos llevan a experimentar sufrimiento o agradecimiento respecto a nuestra existencia. Es por eso que resulta esencial examinar en profundidad de qué se ha constituido nuestra identidad: creencias, **personaje, roles, polaridades, arquetipos, ganancias y pérdidas**. Y, además, entender en cuál de ellos es preciso incidir para que el cambio sea profundo, estable y real.

3. EL SENTIDO - ¿PARA QUÉ ME OCURRIÓ? Pág. 22

Indagaremos en cuán imprescindible es **brindar un sentido y hallar una razón** para explicarnos **para qué vivimos lo que vivimos**. Esto es vital, sobre todo, cuando de traumas se trata. Entender internamente que lo que experimentamos ocurrió por algún motivo, y que nos ha aportado una serie de cosas, es uno de los pasos más determinantes (aunque a veces también de los más difíciles) para poder **reconciliarnos con nuestro pasado** y **conectarnos con nuestro presente más aliviados de cargas**. Para ello, tendremos que revisar internamente si estamos anclados en el **merecimiento** o todavía nos aferramos a **creencias inconscientes de invalidación**, además de explorar nuestras **resistencias para perdonar nuestra vida**.

4. EL PROPÓSITO - ¿HACIA DÓNDE QUIERO IR? Pág. 27

Incidiremos en la relevancia de **contactar con un propósito de vida**, como **motor para transitar las dificultades** que encontremos en este camino. Ello nos insuflará **fuerza** y nos devolverá nuestro **poder personal** para recuperar la propia **responsabilidad para con la vida**. Para ello investigaremos también cuáles son las **aptitudes, cualidades o capacidades** con las que te identificas, indagaremos en cuál es tu "**Elemento**", y bucearemos también en las creencias inconscientes que nos permiten estar en confianza con la vida o nos mantienen aún recelosos respecto al acto de vivir.

5. LOS RECURSOS - ¿CÓMO LO HAGO? Pág. 30

Exploraremos cuáles son nuestras **resistencias y dificultades más comunes**, así como la **tendencia a volver a lo conocido** ante el **miedo a soltar** aquello con lo que siempre nos hemos identificado. Veremos también **desde dónde nos relacionamos con el mundo**, para recordarnos si lo hacemos desde nuestras heridas, o desde la certeza de nuestro ser. Para ello, descubriremos algunas de las **herramientas y recursos** que podrían sernos de utilidad para recorrer este camino, un **proceso de autosanación** que a veces necesitamos andarlo acompañad@s.

. PROCESO "AMA TU TRAUMA" Pág. 33

1. EL PROBLEMA - ¿QUÉ OCURRIÓ?

Ante nuestros conflictos y problemas, así como ante nuestra experiencia vital, tenemos la posibilidad de dos enfoques muy distintos:

. Centrarnos en el Agresor: nos puede servir para **exteriorizar la rabia** y **poner límites**, pero en exceso también nos puede atascar en el rencor, la culpa, la vergüenza o la injusticia. Si me quedo centrado en el pasado y enfocado en lo exterior, es sencillo que tenga **menos energía para vivir** en el presente y **me desconecte** de mi mismo. Suele derivar en un **mayor bloqueo**, dificultando ir más allá del rol de víctima que, por definición, apenas puede tomar responsabilidad sobre lo que le ocurre.

. Centrarnos en la Víctima: es decir, atender al que vivió esa situación, lo que nos permite **asimilar el dolor**, la tristeza, el miedo, etc. Explorar **las heridas y llorarlas** es lo que nos ayuda a continuar adelante. Por supuesto, nuestro enfoque pone relevancia en atender a la víctima y mirarla con **toda la compasión** de que somos capaces; o sea: vamos a **atendernos** y a **mirarnos** con el mayor amor posible.

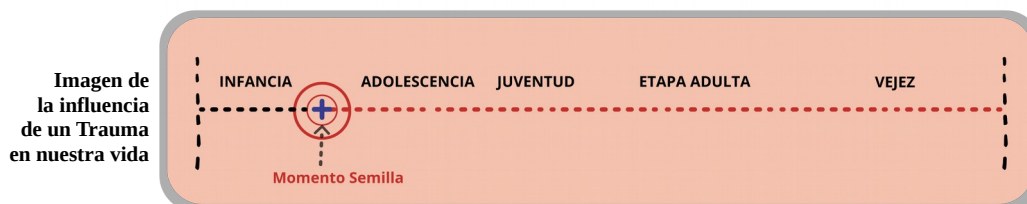
- TRAUMA y ENGRAMAS

[Gabor Maté - experto en trauma]

Un **trauma** ("herida", en griego) es un choque emocional muy intenso, causado por un hecho impactante e inesperado, que deja una marca en nuestro subconsciente debido a que **no lo hemos podido integrar**. Es una huella duradera que suele ser difícil de curar o superar. Algo que nos sucedió en el pasado que nos ha marcado de por vida.

1. Ante una **amenaza** o situación de **peligro** para nuestra supervivencia...
2. El cuerpo se preparó para hacerle frente a través de una **emoción intensa** como el miedo o la rabia.
3. Sin embargo, quizás **no se produjo la descarga** de dicha energía: porque nos bloqueamos, quedamos paralizados, en shock, nos desconectamos emocionalmente, etc.
4. O quizás sí hubo **reacción**, pero solo **para protegernos y tapar** lo que en verdad sentíamos: huyendo, ocultándonos, corriendo, demostrando ira, defendiéndonos.
5. A raíz de la intensidad no expresada de la emoción reprimida, se genera un **trauma**. Por eso decimos que el trauma siempre está **vinculado a la emoción que lo detonó**.

Va ligado a lo que llamamos "**momento semilla**" que, como bien indica el nombre, hace referencia al instante en que, evitando sentir lo que sea que estamos viviendo a raíz de un fuerte impacto emocional, **sembramos y enterramos una emoción** en el tiesto de un tipo de experiencia. Abrimos así una puerta a reproducir dicha emoción tantas veces como sea necesario hasta que podamos asimilarla. De ahí surgen los *engramas*.



Un **engrama** (que significa "inscripción" en griego) es la **impresión que deja un acontecimiento** (a través del *momento semilla*) **en la memoria**. Vivimos una situación traumática, y vinculamos ciertos aspectos de lo que percibimos en ese momento con una intensidad emocional desbordante o incómoda. Y ahora, en el presente, esas emociones se nos activan a raíz de hechos o situaciones que a veces ni siquiera parecen tener relación con lo vivido.

* **Ejemplo:** sentir bloqueo o parálisis ante perfiles de hombres autoritarios, si en tu infancia recibiste violencia de un hombre autoritario.

Aunque no siempre los vínculos son tan evidentes, puede que se nos activen engramas inconscientes, huellas que inician bucles de conducta o reacciones físicas que ni siquiera sabemos por qué ocurren: una *alergia a los gatos de una chica, cuyo origen fue un recuerdo olvidado para su mente consciente, de la imagen de ver a su padre con el gato muerto que vivía con ella cuando era pequeña. Se borra esa imagen, incluso el recuerdo queda enterrado, pero la emoción pervive a través del engrama, que persiste activándose a través de una **alergia a los gatos**.*

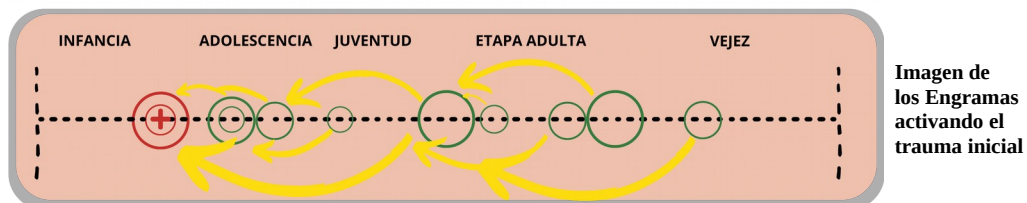


Imagen de los Engramas activando el trauma inicial

Puede parecer mágico, pero no lo es. Siempre tiene sentido. En nuestro caso, situaciones de violencia que generaron emociones muy intensas y desagradables, pueden haber dejado huella a través de numerosos *engramas* que, a menudo, ignoramos. Desde una voz, un gesto, una mirada... hasta relacionarse con un género u otro, o un lugar específico. Incluso una acción propia, que ni siquiera nos permitimos sin saber por qué, o que nos juzgamos implacablemente porque, sin saberlo, activa parte de ese *engrama*.

* **Ejemplo:** puede que nos moleste muchísimo la gente que alza la voz, o los lugares especialmente ruidosos, sin darnos cuenta de que, en nuestro interior, estamos reviviendo esos gritos o esos golpes que nos aturdían en nuestra infancia.

!! El Trauma no está en el pasado. Revive cada vez que se activa un engrama. Por lo que nuestro miedo a revivir el pasado o regresar a la infancia es en vano, puesto que ya lo estamos reviviendo en nuestro día a día.

- CAPAS de PERSONALIDAD

Como explica **Krishnananda** en su libro "*De la Codependencia a la Libertad*", todos aprendemos a estar en el mundo, y sobre todo durante los primeros siete años de vida, estructuramos un sistema de funcionamiento al que llamamos personalidad. A través de él sobrevivimos, nos relacionamos y protegemos, pero esta máscara personal (*persona* significa *máscara* en latín) oculta una identidad más antigua y real. En otras palabras, la **capa de protección** envuelve la **capa de vulnerabilidad** con la que nacimos.

Capa de Protección: generalmente todos vivimos aquí sin ser conscientes de ello. Es nuestra **zona de confort**, la armadura que nos brinda un **espacio de control** desde el que nos sentimos protegidos de nuestros temores y peligros. Nos cuesta abandonar la seguridad de esta capa porque cada vez que intentamos salir, **nos invaden recuerdos** y memorias del **dolor**, el **miedo** y la **ansiedad** que sufrimos en el pasado.



El **propósito** de esta capa es **proteger nuestra vulnerabilidad**, pues fue el escudo que creamos para evitar que nos hicieran daño. Es el hogar de los **mecanismos de evitación**, a través de los cuales rehuímos cualquier dolor o temor escapando hacia la acción y la distracción (trabajo, comida, sexo, entretenimientos, comida, pensamientos).

A **nivel corporal** podemos notar su influencia en **las tensiones** de hombros, cuello, cabeza y plexo solar, consecuencia de una vida entera aprendiendo a protegernos. Se activan cuando enfrentamos **energías amenazadoras, críticas**, condenatorias o abrumadoras, ya sea para atacar como para desmoronarnos.

El problema es que nos hemos identificado tanto con esta capa, que nos hemos olvidado de lo que hay más allá de ella. Y, tanto como nos protege, también **nos restringe y limita**, quitándonos la libertad de ampliarnos y crecer. Sin embargo, no podremos trascenderla juzgándola y queriéndola cambiar, sino comprendiendo su utilidad y poniéndonos más a menudo en contacto con la **Capa de Vulnerabilidad**.

. Capa de Vulnerabilidad: nos alejamos de este espacio a la fuerza, para sobrevivir en el mundo adulto. A través de las herramientas de control social de la educación y la cultura, **aprendimos a controlarnos y reprimirnos**, a fin de comportarnos y convertirnos en lo que nuestros padres o profesores creyeron mejor para nosotros (como aprendieron también ellos antes). Obedecemos ante la amenaza de que se cortara nuestra fuente de amor y aprobación.

Muchos adultos creen actuar desde el amor y la preocupación, mientras que otros tan siquiera saben o entienden por qué educan como educan: o repiten **patrones aprendidos**, o están tan confundidos que apenas entreven lo que es apropiado. Consideran que educar es controlar, y que hacer fuerte a un hijo equivale a prepararlo cueste lo que cueste para el mundo agresivo, violento y amenazante en el que ellos creen vivir.

Este es el **hogar del niño/a** que fuimos, y destaca por su *ternura, honestidad, inocencia, confianza, apertura, entusiasmo y sensibilidad*. Su **propósito** radica en la *autenticidad, la creatividad y la intuición*. Nos permite **vivir desde la confianza** que experimenta las emociones y situaciones, momento a momento, desde una paz y aceptación suave, receptiva y expansiva. Pero como **nuestra confianza fue dañada**, ahora lo vivimos desde el miedo. Por eso decimos que las emociones enquistadas o enterradas que perpetúan nuestro trauma están en esta capa, por lo que es necesario llegar hasta ella para liberarlas y permitirnos ir más allá del bloqueo que nos generan.

A **nivel corporal**, nos ayuda a contactar con esta capa si ponemos la **atención en el pecho o el vientre** (hogar del niño asustado y herido). A menudo estamos tan dañados que nos desconectamos del sentir o reaccionamos sintiendo mucho... Evitando la presiones, exigencias y juicios, **hace falta paciencia, amor, aceptación y compromiso para poder sanar**.

¿? **Ejercicio:** *imagínate que tuvieras delante al niño/a que vivió estas situaciones de tu infancia... ¿Qué harías o qué le dirías?*

!! Esa imagen interna de nuestro "Yo Niño/a" (que equivaldría a la Capa de Vulnerabilidad) es lo que llamamos el **Niño/a Interior**, y es la representación interna del niño o niña que fuimos (y seguimos siendo) y cuyo dolor en forma de heridas siguen marcándonos en la actualidad por medio de los engramas que se nos activan.

. Núcleo del Ser: equivale a aquello que está **más allá de la forma física**, lo visible i tangible, pero que **nos da vida**. Lo han llamado *Alma, Ser, Vida, Dios, Tao, Energía, Consciencia, el Testigo, la Felicidad...* Tenemos breves pero intensas experiencias de este estado cuando **nos sentimos en paz o en éxtasis, en unidad**, cuando todo encaja, nos sentimos conectados y todo tiene sentido.

La *música, la belleza, la naturaleza, la meditación, el sexo*, son algunas de las formas de acceder a esta sensación. Es nuestra condición original, y en nosotros hay siempre un **anhelo** que nos empuja **a volver a ello**; por eso decimos que es el lugar del que venimos y al que nos volveremos después de la muerte.

- HERIDAS DEL NIÑO/A INTERIOR

Existen una serie de heridas o dolores propias de nuestro *Niño/a Interior*, que básicamente son **carencias o necesidades no satisfechas** del niño/a que fuimos, y que hoy día continúan influenciando nuestra forma de estar y funcionar en la vida. Generalmente nos guiamos de forma inconsciente para tratar de cubrir dichas necesidades infantiles y evitar así el dolor de las heridas que aún siguen escociendo como antaño. **Lisa Bourbeau**, en su libro "*La Sanación de las 5 Heridas*", considera que hay cinco heridas predominantes:

1. Herida de Rechazo o Indignidad:

- *En mi infancia:* de pequeños recibimos el mensaje de que **no estaba bien ser como éramos**. Ya fuera a través de abusos o violencia, al no ser cuidados o queridos... como también al no ser vistos, comprendidos o aceptados tal y como éramos.

- *De adulto:* cuando se me activa esta herida y me siento rechazado, trato de protegerme **ocultándome o huyendo**, me aísló y evito relacionarme. Quizás sienta que **no encajo**, que **no me quieren** o que **no pertenezco**. También puedo reaccionar desde la ira, y convencerme de que no necesito a nadie.

2. Herida de Abandono o Privación:

- *En mi infancia:* mis padres estuvieron **ausentes física o emocionalmente**. En este caso, se produce un profundo dolor por haber sido abandonados, privados y **separados de la fuente de amor**. Es por eso que a esta herida también se le llama de **Privación**.

- *De adulto:* reacciono haciendo lo posible para que **el otro no se vaya** de mi lado y vuelvan a abandonarme. **Temo quedarme sol@**. En algunos casos, me cuesta poner fin a las relaciones, a pesar de que no esté a gusto en ellas. Debido al miedo a que me abandonen, quizás también **me cueste abrirme y compartir**. Por ello, a veces prefiero retirarme a mi mundo.

3. Herida de Humillación:

- *En mi infancia:* me **criticaron, ridiculizaron** o se **avergonzaron** de mi. Puede que quedar afectada nuestra capacidad de expresarnos, de verbalizar y ser creativos. Resulta muy frustrante: **la energía se nos queda atascada** en la garganta y no la podemos sacar. Es como si nos quedáramos mudos.

- *De adulto:* he aprendido a **ignorar mis necesidades** para **enfocarme en las de los demás**. Ocuparme de los otros me resulta más fácil que cuidar de mi. Siento mucha **culpa** y **vergüenza**, y quizás sienta que no merezco sanar y ser feliz (**no merecimiento**).

4. Herida de Traición:

- *En mi infancia:* los adultos **me engañaron** o no cumplieron lo que me prometieron. O quizás vulneraron mi intimidad al **exponer algún secreto** propio sin nuestro permiso.

- *De adulto:* **necesito controlar** lo que sucede en mi entorno para **anticiparme a cualquier** posible **peligro** o amenaza. Estoy en *hipervigilancia* constante, para así evitar sorpresas. Tengo miedo de que me mientan, lo que me genera **desconfianza** y **me cuesta fiarme** de las intenciones de los demás.

5. Herida de Injusticia:

- *En mi infancia:* los padres o **adultos** fueron **fríos, autoritarios** o **violentos** conmigo. O actuaron desde un comportamiento impredecible o irracional. Este vínculo nos pudo dejar **aterrados** y **petrificados**, afectando a nuestra capacidad de sentir y expresar ira y firmeza.

- *De adulto:* me protejo **ocultando lo que siento**, incluso a mi mism@. Aunque sea sensible no me permito mostrarlo. Creo que se me aprecia por lo que hago y no por lo que soy. Por esa razón, quizás sea muy **exigente conmigo** mism@, y me cueste **comprometerme** por **miedo a equivocarme**.

Por supuesto cada uno tenemos mayor tendencia hacia una de estas **5 heridas**, pero un niño que ha recibido agresiones en la infancia, en realidad, es posible que haya experimentado las cinco en un momento u otro. Es importante darnos cuenta con cuál resonamos más, porque de ahí aprendemos también qué estilo nos sale más fácil y con qué patrón de conducta nos sentimos más cómodos.

Debemos tener presente que **nuestro Niño/a está siempre esperando (temiendo) sufrir más abusos o abandono**; tiene pánico de **que no se satisfagan sus necesidades básicas...** Lo que, para él, es sinónimo de muerte. También hay que tener en cuenta que **el mensaje de cada una de estas heridas** quizás llegara desde el exterior, pero ahora **procede de nuestro interior**: somos nosotros quienes lo llevamos dentro, invalidándonos y haciéndonos creer que hay algo malo en nosotros... Esa es la **Herida de Indignidad** más tóxica y dañina.



Es por eso que, a veces, **regresar a la infancia es imprescindible** para borrar esas huellas y sanar las heridas emocionales que causaron; **no para modificar lo que ocurrió, sino para percibirlo desde otro lugar**. Esos *engramas* continúan activándose en nuestra vida porque son mensajes que nos manda nuestro *Niño Interior*, que continúa habitando dentro de cada uno de nosotros. Él está anclado a esos momentos y a esas heridas, y aunque pretendamos que no existe y que ya lo hemos superado, él sabe que no es así; y continuará recordándonos que vayamos a por él por medio de estos *engramas* que condicionarán nuestras vidas como adultos.

Es necesario experimentar el miedo y el dolor que llevamos en nuestro Niño Interior; así como **la ira y aflicción por haber sufrido dicho dolor...** solo así, permitiéndonos salir del espacio de control de la Capa de Protección, seremos capaces de entrar en nuestro corazón, abriendo un espacio de compasión, confianza, entrega y vulnerabilidad. No podemos pretender alcanzar un distanciamiento y una nueva perspectiva sin antes pasar por ahí.

- NIÑO/A INTERIOR Vs. ADULTO INTERIOR

No podemos mirar verdaderamente hacia el futuro, ni posicionarnos y habitar plenamente el presente, si antes no cerramos las heridas que nos conectan con nuestro pasado: las heridas de nuestro *Niño/a Interior*. Hay un **dolor**, una **carencia**, unas necesidades no satisfechas, unas **frustraciones**, un **sufrimiento** profundo que nuestro niño/a sigue cargando... y así seguirá siendo hasta que no le prestemos atención. **Sanar las heridas del pasado nos permitirá habitar plenamente en el presente.**

¿Qué necesita un niño/a por encima de todo? Que lo miren, que lo vean... **Saber que existe**, a través de la mirada de los adultos. ¿Y qué necesita entonces nuestro *Niño/a Interior*? Que lo vean, lo reconozcan y lo valoren también, claro. ¿Pero quién lo debe mirar y reconocer? Ahí está uno de los puntos más importantes: lo debe **mirar y reconocer nuestro Yo Adulto. Debemos convertirnos en los padres atentos y amorosos que quizás no tuvimos**, que quizás echamos en falta como niños/as, y ofrecerle a nuestro *Niño/a Interior* todo el amor, atención y reconocimiento que no recibió en su infancia. Porque **sigue siendo el mismo niño herido**. El tiempo no pasa para él; para esta parte de nosotros no existe más que ese momento en que se quedó. Y como niño/a que es, llamará nuestra atención sea como sea. Hasta que lo reconozcamos y lo atendamos tal y como se merece.

Generalmente, en nuestro día a día, no tenemos consciencia de la existencia de ese niño/a interno/a... Pero eso no significa que no esté ahí; y menos todavía que, con nuestra inconsciencia, evitemos que sea él quien **gobierna muchos de nuestros actos**. Buena parte de **nuestras reacciones, nuestros comportamientos, nuestros impulsos y nuestras emociones están liderados por sus necesidades no resueltas**. A menudo exigimos a los demás que satisfagan esas carencias de nuestro niño/a, y lo hacemos desde la impaciencia, la impulsividad y el egocentrismo con que se manejan precisamente todos los niños/as.

- RELACIONES DESDE EL NIÑO/A

A veces **camuflamos lo que nos pasa** porque "**no deberíamos**" comportarnos así, y simulamos que, en realidad, no nos importa. Los **juicios con que nuestro Yo Adulto juzga a nuestro Niño Interno** han hecho acto de presencia... Y nuestro niño baja la cabeza y se siente culpable una vez más. Para permitirse salir y decir lo que piensa suele necesitar **un ambiente de cierta protección y seguridad**. Estas situaciones "seguras" suelen darse principalmente con personas de confianza de nuestro círculo más íntimo. Es entonces cuando nuestro niño/a **se atreve a mostrarse** tal y como es, **decir lo que piensa y pedir lo que necesita**.

Sin embargo, no cuenta con que, al otro lado, hay otro adulto con un *Niño/a Interior* también dolido, con sus propias heridas y carencias. **La batalla está servida cuando un adulto pretende que otro adulto sea quien acepte y reconozca al Niño Interior que él mismo no está aceptando ni reconociendo**. Porque el otro adulto no podrá evitar sentirse exigido y dolido desde su propio *Niño/a Interior* tampoco reconocido ni aceptado.

El primer paso para **sanar a ese Niño/a Interno** es, precisamente, **permitirlo ser víctima de lo que fuera que vivió**. Quizás eso derive en *una explosión de rabia*, o en *un llanto profundo*, lo que sea estará bien con tal de ofrecer una **vía de expresión por todo el dolor** enterrado. Porque a menudo juzgamos nuestro posicionamiento de víctima como indeseable, sin darnos cuenta de que **sentirse víctima es una necesidad con un propósito muy importante**: el permiso de derrumbarse, de asumir que no sabemos, que no tenemos el control, que no somos culpables de nada y que, en lo profundo, seguimos siendo esos niños/as vulnerables, inocentes e indefensos que necesitan amor, guía y atención.

!! Cuando yo me permití abrazar a mi niño, y darle todo aquello que necesitaba, di un salto de percepción a otra forma de ver mi vida. Por primera vez, dejé de mirar al pasado, de quejarme y exigir, a mi madre, a mi hermano, a mi padre... De ansiar la mirada de otros y reclamarle al mundo que me diera lo que me faltaba. Me di cuenta de que todos esos requerimientos y peticiones insaciables pertenecían a mi niño interior, y mientras no las satisficiera yo mismo, nadie externo lograría colmarlas.

- VERGÜENZA y SHOCK

La vergüenza y el shock son dos de los **intensos e incómodos estados emocionales** que se derivan como **consecuencia de las heridas** de nuestro *Niño/a Interior*.

La **vergüenza**, por ejemplo, es un estado interno en el que **nos sentimos internamente equivocados**: hay *algo mal en nosotros*, un **sentimiento de humillación** que nos empuja a *desconectarnos de nuestra energía vital* y nuestras emociones. Nos hace sentir *inseguros, incómodos y vulnerables*, lo que a su vez todavía nos avergüenza más. Además, a raíz de ella también nos cerramos al mundo, alejándonos de las personas y creando **secretos**, sobre todo cuando nos da pánico **que nadie sepa por lo que pasamos** o hemos pasado.

El origen de la vergüenza procede de **una invalidación y rechazo energético muy profundo a muy tierna edad**. De pequeñ@s buscamos la aprobación de los adultos, y nuestra energía se mantiene solo pendiente de su mirada, expresión y atención. Si durante nuestras primeras experiencias o exploración de emociones, sentimientos o estados recibimos mensajes de que eso "no estaba bien", **aprendemos a desligarnos de esos "sentimientos" y avergonzarnos de ellos**.

El **shock** se produce cuando, a esos juicios y rechazos internos le sumamos ciertos **abusos físicos o emocionales**, dándose una violación grave de nuestros límites y una **profunda herida en nuestra autoestima**; y derivando en una humillación enorme para un niño/a. Si esos abusos provienen de la familia (papá, mamá o algún familiar) la confusión añadida es tremenda, creando un **mayor conflicto** acerca de lo que significa el amor y el cuidado a un nivel profundamente íntimo.

Cuando estamos en **shock** nos *petrificamos*, entramos *en pánico* y, por más que lo intentemos, somos *incapaces de expresarnos*. También se desata la *vergüenza interna* de tener algún **defecto insalvable**, que **nos hace estar mal "hechos"**, pero como nos quedamos *bloqueados* y nos sentimos *incapaces de actuar*, **pensamientos autodestructivos** se encargan de recordarnos cuán *cobardes, débiles o inútiles* somos.

Hay numerosos **síntomas del shock**, como la *confusión*, la *incapacidad de hablar o recordar*, el *bloqueo*, *sudores fríos*, *parálisis*, *dificultades para respirar*, *opresión en el pecho* y *nudos en la garganta*, sensaciones inmovilizadores o *ataques de pánico*...

Pero solo **una solución**: por duro y desagradable que nos parezca, **lo único que podemos hacer es** mantenernos así, en shock, y **experimentar dicha sensación**. Por muy doloroso y frustrante que sea, no existe forma de salir de ahí cuando se ha detonado. Está claro que **nos gustaría sentirnos centrados, fuertes, poderosos, presentes y calmados**, pero no es así; por lo que, **cuanto más nos oponemos a este estado, y nos juzgamos** por no ser capaces de responder como nos gustaría, más profundo entraremos en el shock; cualquier intento de evitarlo y escapar, **más nos sumirá en el bloqueo**.

!! Necesitamos validar la experiencia, y reconocer que no emerge de una deficiencia nuestra, sino que procede de una vivencia muy real y dura que nos ocurrió en la infancia. Tan solo la aceptación y comprensión del shock, nos proporcionará el espacio interior que ahora ocupa la vergüenza, la culpa y la humillación.

Porque incluso **cuando dejamos de resistirnos** y nos abrimos a experimentar el shock, **podemos descubrir qué oportunidades nos trae** dicha vivencia: quizás al ser un estado tan paralizante y anulador, que nos impide estar enfocados en el exterior, se nos esté instando a mirar hacia adentro. Nuestra atención puede dirigirse hacia la increíble sensibilidad de nuestra alma/ser.

Porque el shock **nos saca de nuestro mundo protegido, comfortable y aislado**, y **nos obliga a vivir con más consciencia**; nos arranca de la parte automática y condicionada, para despertar nuestra vulnerabilidad y permitirnos recuperar el amor hacia nosotros mismos.

Es imprescindible comprender el shock, para desarrollar la compasión hacia nuestro Niño/a Interior.

¿? **Ejercicio:** "Responde las siguientes preguntas:

- ¿Cómo afecta el Shock a tu vida actual, y cuáles son tus síntomas particulares?
- ¿Te has fijado en qué desencadena tu Shock?
- ¿Qué piensas de ti mismo/a cuando estás en ese estado?
- ¿Cómo compensas el Shock, para evitar sentirlo y entrar en él?

2. LA IDENTIDAD - ¿QUIÉN SOY YO?

Una vez he separado y distinguido las necesidades de mi *Niño/a Interior* y, como adulto, he estado dispuesto a satisfacerlas, he dado un paso enorme hacia **mi propia autonomía emocional**. Soy mucho más capaz de hacerme **responsable de mi mismo y mis heridas**, en lugar de culpar a otros por cómo me siento. Sin embargo, hay otros obstáculos en forma de **creencias y pensamientos que**, al servicio del personaje que he construido con el paso de los años (la identidad con la que me identifico), muy probablemente **se encarguen de boicotear este paso** hacia la propia libertad.

- LA PIRÁMIDE DE DILTS

Según la pirámide de los **niveles neurológicos de Robert Dilts** (muy usada en PNL y en coaching) nuestra personalidad se conforma a través de una serie de factores representados en **seis niveles distintos**. Principalmente se trata de una herramienta que nos sirve para comprender **cómo se producen los cambios y aprendizajes en el ser humano**.

Antes de enumerar y explorar cada uno de los niveles, es esencial entender que los niveles de la base son más superficiales que los superiores, por lo que **cualquier cambio tiene menor incidencia cuanto más abajo se produzca**. Los cambios en **los niveles superiores**, por el contrario, **generan una cascada de modificaciones** que influirán directamente en los niveles inferiores. Empezaremos a describirlos desde la base hacia arriba.



NIVEL 1: Ambiente (entorno)

Hace referencia tanto al **lugar físico** como a los **personajes que lo habitan**. Es decir, todo lo que vemos ubicado fuera de nosotros. Es donde vemos **el reflejo de lo que nos pasa** (lo que la vida nos trae). Hace referencia a la **red de personas, actividades y lugares que apoyan el conflicto**.

En general cualquier cambio meramente ambiental **tiene poca repercusión por si solo**: si lo modificamos aquí, muy probablemente volveremos a encontrarlo en otro lugar (**proyección**). Los cambios en este nivel **sirven para acompañar y reforzar cambios** previamente realizados **en otros niveles superiores**. Por ejemplo, hay conflictos profundos que se retroalimentan a través de *engramas* de este nivel... Realizar un cambio en ambientes de mucha carga emocional puede ser más difícil que hacerlo en un ambiente menos denso y más relajado.

- **Verbo:** + ESTAR o SENTIR: evidencias, y los sentimientos y emociones que me producen.
- **Responde a las preguntas:** [¿Dónde? ¿Cuándo? ¿Cuánto tiempo? ¿Con quién transcurre la experiencia?]
- **Ejemplos:**
 - Tengo pánico a ir en coche, debido a un accidente que sufrí.
 - Cambiar de casa o de trabajo para escapar de un conflicto.
 - Esperar a que otras personas cambien o se comporten distinto.
 - Estoy con una pareja con quien me siento herido y rechazado.

. NIVEL 2: Comportamientos (conducta)

Son las **acciones y reacciones físicas** con las que **interactuamos con los demás y el entorno**: mi forma de *desenvolverme en el Nivel 1*.

Se trata de aquellas **tareas, procedimientos y operaciones** que llevamos a cabo para la consecución de **objetivos y resultados** deseados.

- **Verbo:** + HACER: *Comportamientos, procedimientos, protocolos, hábitos, instrucciones...*
- **Responde a las preguntas:** [¿Qué hago para mantener/solucionar el conflicto? ¿Qué digo? ¿Qué deseo? ¿Cuáles son mis acciones? ¿Por qué siempre hago esto?]
- **Ejemplos:**
 - Vendo el coche, o subo al coche de otros, o trato de manejarlo yo por unos metros.
 - Abordar el conflicto en casa o el trabajo: exponiéndolo, ignorándolo, enfrentándolo.
 - Comunicar a esas personas lo que me molesta de su comportamiento.
 - Hablar con mi pareja de que me siento herido y rechazado, o también cortar con ella.

. NIVEL 3: Capacidades (aptitudes)

Conjunto de **estrategias mentales, aptitudes y estados emocionales** que permiten organizarse y llevar a cabo los comportamientos del Nivel 2 (implican el dominio entero de conductas: **saber hacer tal o cual cosa**).

Nos hacemos conscientes de las **habilidades de que disponemos** para potenciarlas, y de cuáles debemos entrenar con el fin de **realizar los cambios necesarios**.

- **Verbo:** + PODER: *Estrategias, habilidades, recursos, herramientas, competencias...*
- **Responde a las preguntas:** [¿Cómo? ¿Con qué lo hago? ¿Cómo haré lo que quiero hacer? ¿Cuáles son mis aptitudes? ¿De qué recursos dispongo?]
- **Ejemplos:**
 - Empiezo a realizar clases de conducción, o me apunto a terapia.
 - Elaborar un plan de acción para gestionar el conflicto en casa o el trabajo, y darme cuenta de que tengo facilidad para ponerme en la piel de los otros.
 - Establecer un espacio de comunicación con las personas que "me molestan", y aprender a decir lo que pienso.
 - Buscar recursos como la terapia de pareja para trabajar nuestras diferencias.

Veremos más de esto en la Etapa 4

. NIVEL 4: Valores / Creencias (motivaciones)

Son todas aquellas **ideas** o **convicciones** importantes para cada persona. Es la **vinculación con las razones que nos llevan a pensar como pensamos y a hacer lo que hacemos**: motivaciones más profundas que nos mueven a actuar o perseverar.

Definen el **sentido** o significado atribuido a la experiencia. Aportan **permiso** y **motivación** para llevar a cabo una determinada actividad; e influyen directa e inevitablemente sobre niveles inferiores.

- Verbo: + CREER o QUERER: Normas, leyes, juicios, ideas, convicciones, principios...
- Responde a las preguntas: [¿Por qué hago lo que hago? ¿Qué me motiva?]
- Ejemplos:
 - La creencia de que superar mi miedo a conducir repercutirá en mi felicidad.
 - El pensamiento de que los conflictos son oportunidades para crecer y desarrollarse.
 - Los valores de tolerancia y empatía, que me llevan a escuchar y tratar de entender a los otros.
 - Mi ideal romántico de pareja, o mis principios de que las parejas deben "ser así".

Todos los comportamientos humanos se derivan de nuestras creencias, criterios y valores.

* **CREENCIA**: cualquier acción que llevemos a cabo está asociada a alguna creencia, y detrás de ella (por dañina que parezca) se esconde una **Intención Positiva** que nos lleva a la consecución de un **Valor** determinado. Podemos identificarla en toda frase que contenga nociones de **deber**.

[¿Por qué?] - Es la pregunta que nos llevará a una creencia, puesto que se contesta con *juicios* que construimos basándonos en *experiencias del pasado*.

* **VALOR**: hace referencia a aquello que queremos conseguir internamente, y **nos impulsa** a dirigirnos **hacia una dirección** concreta. Pueden variar a lo largo de la vida o en función del entorno en que nos encontremos (un valor como la seguridad no será el mismo con veinte que con cincuenta años).

Es el **combustible** que dota de *sentido emocional* a una creencia. Por lo tanto, cuando creemos que un valor nos falta, esta "carencia" pasa a ser una **necesidad**, y tenemos que emplear *estrategias conductuales* para conseguirla.

[¿Para qué?] - Es la pregunta que nos llevará a un valor, puesto que *nos lanza al futuro*, apartando la mente de la carencia y catapultándola a la *visualización de nuevos objetivos*.

- EL PODER DE LAS CREENCIAS

Como decíamos antes, las creencias son aquellos **principios o convicciones incuestionables** (a menudo inconscientes) **que nos vinculan a la vida**. Nuestra actitud y carácter se alimenta de ellas, por lo que todas nuestras emociones, expresiones y comportamientos suelen estar supeditados a dichos ideales (tanto si cumplimos con ellos como si no).

Según la PNL y la Bioneuroemoción, podríamos describir los **principales rasgos** que definen a las creencias:

. No tiene por qué ser realistas: no es esa su función encajar con la realidad, sino que son meramente adaptativas y **se adaptan a nuestras necesidades**. Por lo tanto, no se basan en un sistema de ideas lógico.

. Son semillas adquiridas desde muy pronto: probablemente fueron **asimiladas en nuestra infancia** a partir de las demandas, juicios o expectativas de los adultos: *el niño que alegra la vida de los padres tristes, la niña que hace compañía a mamá cuando papá no está en casa, el niño que no está a la altura de su hermano, la niña que debe ocuparse de sus hermanos para que todo funcione, etc.*

. Las más influyentes son inconscientes: en general, esta es la razón por la que es tan difícil cambiarlas desde la lógica o el pensamiento racional. Solemos tener una explicación acerca de lo que nos pasa y **nos apegamos a dicha historia por temor a soltar el control de nuestra vida**. El reto de cambiar puede resultar peligroso para nuestra integridad como individuos, ya que nuestra identidad se construyó con un propósito adaptativo.

. Llevan a la inflexibilidad: podríamos defenderlas incluso con la propia vida; no en vano, han sido pretexto de guerras y conflictos desde siempre. De hecho, son las que **nos mueven a dividir el mundo entre "buenos" y "malos"**, puesto que solemos relacionarnos con quienes comparten nuestro sistema de creencias y **juzgamos a los que se oponen** a él. [*Si mi creencia es que "el mundo es injusto" siempre encontraré injusticias allá donde vaya, y prestaré mucha más atención a cualquier detalle que tenga que ver con esa creencia, tratando de justificarme en función de lo que ocurre. Estaré especialmente capacitado para defender mis creencias y, por lo tanto, para no cambiar.*]

. Toda creencia tiene una intención positiva: a pesar de su posible disfuncionalidad o que nos resulten dañinas o perjudiciales, **siempre persiguen** la consecución de un **valor favorable o lograr un propósito**. Por eso es tan importante aceptarlas e integrar lo que nos han aportado, en lugar de juzgarlas y tratar de deshacernos de ellas.

"Gran parte de lo que llamamos razonamiento consiste en encontrar argumentos para seguir creyendo lo que ya creemos".
James Harvey Robinson

Hay **muchos tipos de creencias**, principalmente en relación a la forma de limitación que nos suponen (*posibilidad, capacidad, merecimiento, causas, significados*, etc) pero, por importancia, vamos a describir uno de los principales ámbitos en que pueden generarse y mantenerse dichas creencias:

. Lealtades familiares: **vínculos de fidelidad**, generalmente inconscientes, que **nos empujan a repetir ciertos patrones** habituales **dentro de nuestro sistema familiar** (o a hacer justo lo contrario, por lo que también nos condicionan). El ambiente y la presión o expectativa familiar nos bloquea, impidiéndonos tomar decisiones por nosotros mismos sin **sentirnos culpables por estar traicionando a nuestro "clan"**.

Somos **leales al sistema**, cumpliendo con sus reglas, expectativas y obligaciones, para **garantizar nuestra pertenencia**, ser aceptados y evitar la expulsión. [*Ley de supervivencia ancestral: la "oveja negra" provoca el rechazo de la manada y se queda solo*].

----- **Parentalización:** un hijo/a asume el rol de padre o madre de sus padres... No encontrando pareja, ni casándose, quedándose al cuidado de sus padres hasta que mueren. Renunciando a su vida, al sentirse en deuda por la "devoción total" recibida.

¿? **Ejercicios:**

- Identifica algunas **CREENCIAS** habituales: "Hay que ser..." "Debería..." "Si no hago.... pasará..."
- Identifica los **VALORES** relacionados: "¿Para qué hay que ser.. [CREENCIA]?"
(Intención Positiva - Ganancia) "¿Qué consigo/obtengo yo, siendo así?"

. NIVEL 5: Identidad (rol)

Este nivel supone la **integración y consolidación de todos los precedentes** en **la vivencia de ser una determinada persona**. La percepción de la propia identidad es la que **organiza** nuestras *creencias, capacidades y comportamientos* en un único sistema. Por lo tanto, se refiere al **concepto que tenemos de nosotros mismos**.

- Verbo: + SER: *Rol, función, papel, arquetipos...*
- Responde a las preguntas: [¿Quién o qué soy? ¿Cómo soy? ¿Cuál es mi rol?
¿Con qué me identifico? ¿Cómo me califico?]
- Ejemplos:
 - Mi vinculación con la identidad de víctima del accidente, o los recuerdos que sostienen mi trauma.
 - Considerarme un ser humano conciliador y dialogante, o verme a mi mismo como alguien que "no da segundas oportunidades".
 - Sentirme una persona abierta y asertiva, dispuesta a perdonar y corregir mis errores.
 - Mi identificación con un de rol y papel de hombre determinado en las relaciones sentimentales.

Es importante tener en cuenta que muchas **etiquetas personales** confunden comportamientos con identidad, por lo que nos identificamos con lo que hacemos/pensamos. Por ejemplo, ser un líder no es una identidad, sino un comportamiento; identidad sería ver qué rasgos o perfil de líder ejerce.

- IDENTIDAD, ROLES y POLARIDADES

Como decíamos, dentro de lo que entendemos por identidad, **existen multitud de rasgos identitarios**, que son aquellas **caras y características** con las que nos identificamos. Una de las formas de explorar dicha identidad, es a través de los roles o **polaridades**.

Podemos hablar de **Roles y Polaridades** como **tipos de máscaras que** nos ponemos (a menudo sin darnos cuenta) y **determinan toda una forma completa de funcionamiento**. No seremos capaces de permitirnos actuar de una manera que no coincida con las conductas aceptadas y deseables del rol que hayamos escogido: lo que no entre dentro de dicho saco, o bien lo descartaremos, o nos hará sentir culpables y autojuzgaremos si alguna vez nos salimos de la línea y obramos fuera de lo previsto.

Ahí entran las **Polaridades**, generalmente como *extremos de un mismo rasgo o fenómeno de conducta o personalidad*. Generalmente, solemos aferrarnos a un extremo y rechazamos el otro, porque así es como **aprendemos a identificarnos con lo "bueno", a negar lo "malo"**, y a construimos una personalidad concreta. *No hay que ser egoísta sino generoso, debo ser extrovertido y no tímido, tengo que ser valiente sin demostrar cobardía...* Cuando nos identificamos y apegamos a una polaridad concreta, empezamos a **ver fuera lo opuesto** a ella. Y así **juzgamos al mundo para no tener que integrar esa parte que no queremos en nosotros**.



Una de las **polaridades** más elementales, a raíz de la cual **separamos muchos otros rasgos de personalidad**, entre **deseables** o **indeseables**, es la de Ego y Sombra:

. Ego: *incluye todo cuanto identificamos como propio, y que nos genera un compromiso de mantenerlos fieles al sistema.*

. Sombra: *todo cuanto no veo en mi, rechazo o con lo que no me identifico.*

Otra de las más útiles es la polaridad **Niño/a - Adulto** (o *Vulnerabilidad - Protección*, como vimos antes), pero hay muchísimos más; tantos como aspectos de nuestra personalidad: *Femenino-Masculino, Violento-Pacífico, Egoísta-Generoso, Social-Tímido, Valiente-Cobarde*, etc.

*Por lo tanto, los cambios que realizamos al revisar y atender a nuestro **Niño Interior**, se ubican en este nivel de Identidad.*

- POLARIDADES IRRECONCILIABLES

Aunque nos dividimos en *Polaridades*, no siempre percibimos que esto nos genere un problema interno. A menudo, sin embargo, una polaridad deseada entra en conflicto con una polaridad necesaria para el momento, generando lo que llamamos **polaridades irreconciliables**.

Por ejemplo: aprendí de mi familia que debía ser una persona altruista y generosa con los que lo necesitan... y eso me llevó a estar pendiente de los demás y preocupada por que estén todos bien. No obstante, en este momento de mi vida necesito ser más egoísta y pensar más en mi, centrarme y enfocarme solo en mis objetivos y propósitos.

Nos ubicamos en una posición incómoda porque **ninguna de las dos opciones nos va a proporcionar paz** a simple vista. Mientras que cumplir con una polaridad me saca de mí y me hace mal, volcarme en la otra me provoca dolor puesto que creo estar traicionando los valores de mi familia. Aquí es donde puedo confundirme, bloquearme o perderme.

Esa conjunción entre polaridades integradas y descartadas (lo que comúnmente el psicoanálisis llama **Sombra**) es lo que **nos ofrece una ilusión de personalidad fija** y coherente. Y eso es muy necesario en ciertos momentos de nuestra vida, puesto que disponer de un rol determinado nos dio estructura, fuerza y seguridad. Pero la vida es siempre cambio y movimiento, y **el rasgo de personalidad que descartamos ayer porque nos hacía daño puede que hoy nos salve y complemente**.

Porque ese es **el problema de resistirnos a cambiar**, que nos cerramos y extremamos en nuestros puntos de vista, agriándonos en el juicio y la culpabilización constante hacia el "bando opuesto".

Nos estancamos y *dejamos de ampliarnos como seres humanos*; y no nos damos cuenta de que, un rol que quizás nos haya servido para sobrevivir en otros momentos de nuestra vida, ahora quizás nos constriñe y limita, *impidiéndonos adaptarnos a nuevas situaciones o funcionar de maneras distintas más adecuadas con nuestras necesidades actuales*.

- POLARIDAD VÍCTIMA - AGRESOR

Otra polaridad esencial, sobre todo para nuestra situación, es la que se constituye entre **Víctima - Agresor**. En este caso, cada uno de nosotros le atribuimos un sentido y una serie de características personales, que es esencial revisar para saber qué aspectos de personalidad nos permitimos y cuáles no.

¿? **Ejercicios:** - Realiza una lista, identificando **ETIQUETAS / CARACTERÍSTICAS** de cada rol:

¿Cómo es una...?: "Víctima" "Agresor"

... Lógicamente, como nos posicionamos en la Víctima, **nos oponemos al Agresor** y todo lo que este simboliza para nosotros.

... Pero toda esa parte, al rechazarla, la estamos lanzando a la **Sombra**, distanciándonos y oponiéndonos a rasgos y atributos que podrían sernos de utilidad en nuestro día a día.

. Aunque también es posible que algunas personas necesiten reconciliarse con su **Sombra** de forma tan explosiva, que terminen identificándose también con el rol de Agresor.

Ejemplo: (Aunque aprendí que la violencia no lleva a ningún lugar y nunca es la solución... controlada es una herramienta que nos puede sacar de un rol demasiado "pacífico" que descoloca al otro)

"En situaciones de bullying hay multitud de casos que demuestran que, cuando la víctima es capaz de tomar la conducta del agresor y devuelve la agresión (se defiende) la situación de abuso se acaba."

Esto se produce por dos motivos: **la "víctima" modifica su rol** y se mueve al rol de "agresor", por lo que **adquiere características de este** (ira, fuerza, autoridad, energía) y deja de identificarse con la inacción y pasividad forzadas de la "víctima"; mientras que **el "agresor" es movido a la fuerza al rol de "víctima"** y puede colocarse en una **posición distinta** que nos lleva a verlo también de forma diferente.

!! **En mi propia experiencia, cuando comencé a ver que el que había sido mi agresor (y yo consideraba culpable de todos mis males) era también una víctima... algo en mi, el rencor y la rabia hacia él, empezaron a suavizarse. Fui capaz de sacarle a él de ese rol tan fijo, lo que me permitió, a la larga, salirme también yo de mi opresivo rol como víctima.**

En definitiva, para quienes vivimos situaciones de violencia, es de vital importancia **permitirnos ampliar nuestro rol de víctima** y comenzar a dar pasos para soltar todo lo que este rol conlleva. Porque quizás sentirnos víctimas *no nos permita sacar nuestra rabia, ni actuar con determinación, ni mostrarnos egoístas, ni...* lo que sea según cada uno. Cuando, con el tiempo, un ser humano que se ha identificado con el rol de víctima, es capaz de verse también como agresor (en otras situaciones y con distintos grados e intensidades, pero todos hemos obrado como agresores en alguna ocasión) **algo muy profundo puede cambiar y relajarse en su interior**. Quizás se libere de parte de esa coraza que parecía protegerlo, pero ahora ya lo apretaba hasta el punto de impedirle crecer.

Porque es esto lo que significa crecer: **soltar las capas que usamos para descubrir otras**. Y así funcionan los roles... Lo mismo ocurre cuando somos niños/as, que solo entendemos el mundo desde nuestro rol infantil, por lo que no comprendemos las razones por como se comportan nuestros padres. A veces no somos capaces de entenderlos hasta que la vida nos lleva a tomar sus mismos papeles, nos convertimos en padres y, al fin, desde sus zapatos, podemos ver y sentir lo que vivían desde su misma posición. Y quizás entonces el problema sea no olvidarnos de recordar cómo se veía el mundo desde el rol de niños/as.

¿Por qué trabajamos sobre los roles y polaridades?

- Porque solemos posicionarnos en solo una de ellas (nos polarizamos), nos quedamos en un extremo y nos volvemos sus acérrimos defensores, oponiéndonos al otro.
- Al darnos cuenta de que, en realidad, **ambas polaridad conviven en cada uno de nosotros**, podemos ampliarnos y acceder a los *regalos y herramientas* que trae cada una.
- Además, cuando vamos *más allá de un rol concreto*, por fuerza **provocamos que el "otro" modifique también su rol**.

. NIVEL 6: Sistémico (Transpersonal)

Implica **todo lo que se halla más allá de la identidad personal individual**. Está relacionado con la percepción de que hay *algo mayor que el individuo*: **los sistemas de los cuales forma parte** la persona.

- En este caso hace referencia a la **dimensión sistémica y transpersonal**, que abarca los sistemas a los que pertenecemos: *familia, árbol genealógico, trabajo, escuela, universidad, barrio, comunidad, país, planeta, Universo*. **Pero no en el sentido de espacios físicos o de las personas que los ocupan** (Nivel 1) sino en relación a cómo me ubico yo en dichos sistemas, qué información me llega de ellos, qué sentido sistémico tiene lo que me ocurre, qué significado elevado puedo sacar de ello, y cómo me puedo posicionar para estar ahí de forma más sana y relajada.

• Verbo: + SERVIR: *Sentido, misión, relaciones, interrelación...*

• Responde a las preguntas: **[¿Para quién? ¿A quién? ¿Por quién? ¿Con quién?]
[¿Qué impacto tienen mis acciones en mi cultura / comunidad?]
[¿Qué más existe por encima de mi mismo?]**

• Ejemplos:
- *Darme cuenta que en mi familia siempre ha habido víctimas, o que otras personas tuvieron problemas con coches.*
- *Entender que el conflicto en casa o el trabajo quizás es el mismo, y me ayuda a ver una parte de mi que hasta ahora no quería tomar.*
- *Tomar consciencia que mi conflicto con otra persona, se nutre de la misma hostilidad que lleva a dos países a entrar en guerra.*
- *Comprender que las heridas y problemas de mi relación de pareja, en realidad son reflejo de los conflictos universales de la relación hombre-mujer, que necesitan ser sanados.*

- El **Efecto Espejo** o la **Exploración de Polaridades** pueden ser recursos muy útiles para investigar este nivel.

Veremos más de esto en la Etapa 3

. NIVEL 7: Espiritual (Trascendencia)

Es similar al nivel interior, puesto que **implica áreas más allá de la identidad personal individual**, pero en este caso la percepción de que hay algo mayor que el individuo se enfoca en los **aspectos de la trascendencia y la espiritualidad**, que, en cierto sentido, nos devuelven la atención a los grandes enigmas de la humanidad.

- Entra en juego la **Misión de Vida** de cada uno, el **Propósito**, el "*Para qué estoy yo aquí*".

• Verbo: + PERDURAR: *Propósito, visión, vocación...*

• Responde a las preguntas: **[¿Para qué? ¿Por qué razón estoy aquí? ¿Para qué vivo lo que vivo?]
[¿Cómo me gustaría ser recordado tras mi muerte?]**

• Ejemplos:
 - *Quizás mi misión de vida tenga que ver con profundizar en la sensación de víctima que resuena en todo mi árbol genealógico, para liberar esa carga.*
 - *Puede que mi propósito esté relacionado con mediar entre partes en conflictos laborales y poner paz entre ellas.*
 - *Es posible que descubra que mi vocación sea trabajar con la expresión de la rabia, la agresividad y los conflictos, y haga arte de este tema.*
 - *Quién sabe si de repente conecto con que mi "destino" es acompañar a otras parejas a solventar sus diferencias, o a generar mayor empatía y resonancias entre géneros.*

Veremos más de esto en la Etapa 4

!! IMPORTANTE: los cambios en los **Niveles 6 y 7** son muy especiales, puesto que repercuten en todos los anteriores. Por esa razón, siempre será mejor enfocarnos e intervenir en los niveles superiores que en los inferiores.

- Entendiendo cómo funciona la **Pirámide de Niveles**, puede sernos de utilidad ver cuán a menudo nos autoboicoteamos y ponemos cualquier posibilidad de cambio fuera de nuestro alcance, a través de algo tan elemental como el lenguaje.

. No será lo mismo decirnos: "*Estoy enfermo / traumatizado...*" que "*Estoy pasando por una experiencia de enfermedad / trauma*".

. Ni tampoco exponer: "*Soy un desgraciado*" o "*Soy una víctima de este mundo*" que expresar "*Estoy pasando por una desgracia*" o "*He vivido una experiencia de víctima*".

!! En un caso ponemos el problema en un **Nivel de Identidad** ("*Estoy/Soy*"), mientras que en el otro lo hacemos en un **Nivel de Conducta**, que nos recuerda que es un estado o experiencia pasajera, fuera de nuestra identidad real.

3. EL SENTIDO - ¿PARA QUÉ ME OCURRIÓ?

- BÚSQUEDA DE SENTIDO

[*"El hombre en busca de sentido"* - Viktor Frankl]

Para continuar con este proceso, resulta esencial señalar la importancia vital de otorgar un **sentido** a nuestras vidas **[Nivel 6 - Sistema]**. Con un **sentido**, podemos superar muchos desafíos y adversidades, porque nos da fuerza, **un motor para avanzar**. En este caso, ofrecer un "sentido" a lo vivido, sea lo que sea, brinda paz y compasión al hecho en sí, porque lo vemos desde otra perspectiva. Ya no nos sentimos solo víctimas de nuestro pasado, sino que, como modificadores de nuestra percepción, nos posicionamos también como constructores de nuestro futuro.

El médico psiquiatra **Viktor Frankl** (creador de la *Logoterapia*) habló de ello en sus libros, después de haber vivido la desgarradora experiencia de haber sido internado en un campo de concentración durante la 2a Guerra Mundial. A través de tan duras vivencias, observando de primera mano cómo aquellos compañeros presos se abandonaban al sinsentido de sus experiencias y morían (o se dejaban morir) se dio cuenta de cuán importante es tener darle un significado a lo vivido y mantener un sentido para seguir vivo: *"La felicidad se obtiene como consecuencia de tener un motivo, y por la búsqueda de sí misma"*.

"Quién tiene un para qué vivir, encontrará casi siempre un cómo"

Nietzsche

Desde la **Logoterapia** se trata de aprender a escoger con qué actitud hago frente a mi vida (*"ya que me ha tocado vivirlo, voy a ver qué puedo sacar de ello"*). Se sustenta sobre **tres pilares** principales:

+ **Libertad de Voluntad:** somos **libres de decidir**, sin estar determinados por condiciones. Somos capaces de **actuar sobre lo que ocurre en nuestro interior**, así como en el exterior.

+ **El Significado de la Vida:** no se impone un significado universal a la vida... Este **se otorgará de acuerdo a cada persona** dando flexibilidad para entender y dar forma a sus vida de una manera más relevante.

+ **Voluntad de Significado:** la libertad del ser humano también se configura **en la dirección de algo**. Con esto se plantea que cada uno de nosotros tiene un **propósito** y unos **objetivos a alcanzar**. Cuando los buscamos, inmediatamente buscamos un sentido a nuestras vidas.

A este proceso interno de dar **sentido** le llamamos *"resignificar"* nuestra vida: aunque jamás podamos modificar los hechos en sí, **tenemos la capacidad y el poder de cambiar nuestra visión sobre dichos hechos**. Pero ese poder nos coloca en un lugar totalmente distinto.

- **¿Para qué me ocurrió esto?** ¿Para qué me ha servido?
- ¿Qué me ha dado? **¿Qué he ganado u obtenido con ello?**
- **¿Quién o qué soy debido a ello?** ¿Qué "no tendría" de no haber vivido esa experiencia?
(Sensibilidad, empatía, flexibilidad, capacidad de agradecimiento -gratitud-, apertura, autenticidad, vulnerabilidad, fuerza, centramiento, etc.)

- PÉRDIDAS y GANANCIAS

Del mismo modo que detrás de cualquier creencia (por dolorosa o perjudicial que sea) se oculta una **intención positiva** vinculada a un **valor** que anhelamos conseguir... **detrás de cada experiencia hay también una lección, aprendizaje o consecuencia positiva** (al que podemos llamar *ganancia*). Lamentablemente, el dolor, el rencor o la culpa que todavía sentimos nos impiden ver esa posibilidad, y mientras seguimos heridos **solo somos capaces de contemplar las pérdidas** o consecuencias negativas que nos ha causado.

A veces, *pensar que hemos ganado u obtenido algo* a través de la violencia que vivimos de pequeños, nos irrita y enfurece por dentro. Nos cuesta mucho entender que hayamos podido ganar algo con una experiencia tan indeseable y dramática. Entramos en cólera solo de imaginarlo siquiera. Porque **haber ganado o aprendido algo con ello parece situarnos en un espacio de tener que dar las gracias** por lo que sufrimos. De que no fue tan malo, o que "*como aprendí o obtuve algo*" ¿quizás significa que no fue para tanto...? Nos parece como si tratáramos de justificar lo ocurrido o incluso intentáramos perdonarlo.

Está bien **dejarse sentir esa rabia**, porque ese sigue siendo nuestro *Niño/a Interior* enfureciéndose y quejándose, haciendo valer su lamentable experiencia y recordándonos que él no puede perdonar eso. Él **necesita expresar todo el dolor que siente**, por supuesto. Hay que atenderlo y escucharlo. Sin embargo, es desde nuestra parte adulta desde donde podremos ver que, de algún modo u otro, **nuestra experiencia nos ha servido** para algo. Quizás sea para *comprender el dolor y sufrimiento que conlleva la violencia*. Quizás para *empatizar con otras personas invisibilizadas o desplazadas*. Quizás hayamos desarrollado una *sensibilidad especial hacia el dolor ajeno*. Quizás seamos ahora *personas especialmente cercanas y afectuosas con otros niños y niñas*. Quizás nos haya servido para saber lo que no queremos hacer jamás, o para entender que la violencia engendra, demasiado a menudo, más violencia.

Sea lo que sea, **toda experiencia vivida** (incluso la más dura y cruel de ellas) **aporta un tipo de aprendizaje** u otro. Y ese aprendizaje, de algún modo, nos ha servido para conformar nuestra actual identidad. **Esa lección, aun derivándose de la peor experiencia, nos ha construido...** y es ahora **parte del motor** que nos mantiene vivos. Nuestra persona se ha gestado con estos aprendizajes, y es importante valorarlos como tal. Algunos nos gustarán más y otros menos, habrá cosas de las que nos sentimos orgullosos y otras que nos avergüencen... Por eso decimos que, **de toda experiencia, ganamos algo y perdemos algo**. Aunque en realidad nunca se pierde nada; tan solo se olvida que se dispone de ello.

En definitiva, es esencial **conectarnos con el sentido que ha tenido dicha experiencia en nuestra vida**. *Qué es lo que ha aportado a nuestra persona*, por lo que no seríamos nosotros sin haberla vivido. Puesto que sólo así, abriéndonos a reconocer qué hemos sacado de bueno, podremos **empezar a reconciliarnos con lo que fuera que nos sucedió**. Una actitud constructiva es imprescindible para ir reconstruyendo nuestra percepción de lo que significa vivir. Y un paso esencial en esta reconstrucción de la vida es **comprender qué sentido tiene lo que hemos vivido**. Porque dependiendo del significado que le demos a lo vivido, nos dispondremos a perpetuar el miedo o nos entregaremos a experimentar el amor en nuestra vida.

- EL PERDÓN y LA PERCEPCIÓN DE VÍCTIMA

Hablar de **perdón** en estas situaciones siempre es arriesgado, puesto que implica muchas cosas: para empezar, nuestra definición de perdón sigue estando demasiado asociada al perdón cristiano que, a veces, se entiende como "hacer ver que no ha pasado nada" o "poner la otra mejilla". El perdón **no implica ningún tipo de negación de la rabia o el dolor, ni conlleva sumisión** o inmovilidad por miedo al rechazo. Tampoco pretende tomar posiciones de superioridad moral, desde la complacencia o la falsa compasión que infantiliza o menosprecia al otro.

En este caso, no tiene nada que ver con esas consideraciones. El primer paso del perdón no es otro que entender que no **estamos perdonando al otro, sino reconciliándonos con nuestra infancia y nuestro pasado**: nos perdonamos a nosotros mismos por no haberlo sabido hacer mejor ante lo que fuera que nos tocó vivir.

El perdón **es un cambio de percepción de lo que nos sucedió** (y nos sigue ocurriendo internamente), una decisión personal que nos compromete a experimentar cada nuevo instante *libres de las percepciones pasadas*, es la oportunidad de **vivir cada momento como algo nuevo**. Eso disuelve parte de la *culpa* y *vergüenza* que interna e inconscientemente sentimos por lo que nos ocurrió, la misma que nos mantiene anclados al pasado y nos impide avanzar. Con este movimiento estamos empezando a sanar la **Herida de Humillación** (dignidad y merecimiento).

Sin embargo, suele ser muy habitual que **nos cueste mucho perdonar**. Y eso es porque al no hacerlo obtenemos algo importante: *entender qué beneficios gana con ello*, sin juicios, es el primer paso para poder ir más allá de esa resistencia.

1. NO RESPONSABILIDAD = INOCENCIA: al culpar a otros, **evitamos hacernos responsables de nuestra infelicidad**, incomodidad o insatisfacción. Lo que, a veces, resulta muy duro de integrar, puesto que nos arroja de lleno a la culpa.

2. MANTENER VÍNCULOS: el rencor, a veces, es lo único que nos une a alguien a quien no queremos dejar ir. A menudo **es más fácil mantener relaciones** disfuncionales, **que asumir el olvido y soledad**. El perdón significa dejar ir.

3. RECONOCIMIENTO SOCIAL: al mantener la ofensa/conflicto, mantengo **el papel de víctima**. Este papel **tiene sus ventajas**: *comprensión, aceptación, apoyo social*. Además, la víctima nunca tiene opciones: es un sujeto pasivo ante las inclemencias emocionales que lamentablemente tuvo que vivir.

4. AUTORIDAD y FUERZA: poder y dominio sobre otros por medio de la energía de la ira y el rencor. Es **un tipo de defensa**: para muchos, no perdonar, es **no perder la razón**. Es la forma de seguir siendo fieles a si mismos, y **demostrar dignidad y amor propio**.

- **La inflexibilidad del ofendido:** aparenta fuerza, seguridad y determinación. **Es fácil controlar a los demás cuando se sienten en deuda o culpables**, pero se generan relaciones basadas en el miedo, culpa y sacrificio.

5. PROTECCIÓN: Rabia y rencor cubren también sentimientos más profundos y vulnerables: son parte de la **capa de protección**, la armadura de seguridad **para no penetrar en el dolor de las heridas**. Nos dispone al reto emocional de permitirnos contactar y expresar lo que en verdad sentimos.

"Perdonar es dar la gracias por el aprendizaje"

Enric Corbera

- EL MERECIMIENTO y LA VALIDACIÓN

¿Cuál es nuestra relación con el merecimiento? De eso depende, en cierto modo, que me permita a mi mismo salir de la prisión del miedo para comenzar a andar **el camino del amor** hacia mi mismo y mi propia historia de vida.

El **merecimiento** hace referencia a la **sensación interna de que yo valgo como ser humano**, y que, por lo tanto, **merezo ser amado y merezo ser feliz**. Si en mi reside la profunda creencia de que no merezco, de forma inconsciente boicotaré toda posibilidad de felicidad y éxito. Desde lo más hondo de mi **me estaré castigando**, de un modo u otro, porque creo que *no puedo ni debo estar en paz*. Y eso nos lleva de vuelta a contactar con nuestro Niño/a Interior.

Generalmente, este tipo de creencias no se sustentan únicamente por las experiencias de nuestra vida, sino que suelen ser **herencia de mandatos familiares**, a menudo inconscientes. Un sentimiento de inmerecimiento puede traspasarse de padres a hijos durante generaciones; justificado por distintas razones, dependiendo del caso, pero el mismo sentimiento profundo de "no merezco".

Es, de hecho, este mismo **sentimiento de invalidación el que lleva al agresor a actuar con violencia**, y a algunas víctimas a sentir que, a veces, pueden merecer esa violencia. Porque incluso en una relación de **agresor-víctima** ambos roles comparten esa sensación de no merecimiento; aunque *el agresor suele culpar al otro* por su falta de valor, mientras que *la víctima suele culpabilizarse a sí misma* por no saber salir de esa situación. Evidentemente no siempre es así, pero es una dinámica bastante habitual, sobre todo en violencia de género.

Por ello, en **primer** lugar, puede ser interesante *indagar en los programas del árbol genealógico*, a fin de descubrir, comprender y soltar las **cargas de nuestros ancestros** en ese aspecto. Porque, aunque lo ignoremos, demasiado a menudo estamos dispuestos a tomar y repetir patrones familiares bajo el profundo **compromiso de ser leales al clan**. La idea de estar consumando una **traición** hacia nuestra familia si faltamos a esos programas es mucho más poderosa de lo que parece a simple vista; aunque estemos peleados con la familia, o ni tan siquiera seamos conscientes de esas lealtades.

En **segundo** lugar, también es muy útil *investigar*, de nuevo, en la **ganancia que obtenemos al sentirnos no merecedores**. Siempre que mantenemos alguna creencia, emoción o patrón de conducta es porque nos aporta algún tipo de beneficio (**intención positiva**). Inspeccionar qué propósito interno, **qué intención hay detrás de mi sentir**, puede ser un buen camino para contactar con lo que sea que sostiene esa creencia interna.

Quizás sintiéndome poco merecedor me estoy posicionando como víctima del mundo, y eso me aporta el *placer culpable de recibir la mirada compasiva de otros*. O quizás me ofrezca algún tipo de reconocimiento secreto que mitigue mi culpa, por el hecho de hacerme *ver inocente a ojos de este mundo (otra forma de reconectar con el niño/a)*. O quizás, simplemente, *alimente mi personaje por medio de la culpabilidad*, castigándome a mi mismo al impedirme gozar de la vida. Siempre hay algún tipo de ganancia, un propósito o intención que nos resulta positiva en cierto nivel. Que **nos aporta reconocimiento e identidad**, que nos permite mantenernos en lo conocido y evitar el desafío de ir más allá de nuestro personaje.

Mereces la vida por el simple hecho de nacer. Mereces el amor solo por estar vivo. Las creencias inconscientes que te lleven a sentir incomodidad ante estas ideas, no hacen más que recordarte cuáles son los límites de tu personaje. Y cuáles son sus posibilidades. **El reto de expandirse más allá de ellos es siempre un desafío contrario al ego (porque rompe con su rígida identidad) pero los regalos y beneficios que entrega bien lo merecen.**

¿? Ejercicios:

"Contactar con hobbies y aficiones de cuando era pequeño/a, y expresarlo con mi Niño Interior"

- "¿Qué es lo que le gustaba hacer a mi niño?"
- "¿Qué le proporcionaba placer y disfrute?"

"Revisar MERECIMIENTO en el pasado familiar"

- "¿Hubo violencia previamente?"
- "¿Sucesos generadores de indignidad, desgracias o fenómenos trágicos?"

"Explorar GANANCIAS obtenidas al repetir patrones y lealtades"

- "¿Cómo me hace sentir verme víctima de esta situación?"
- ... Por ejemplo: - INOCENTE? ---- Anhelos de reconexión con el Niño Interior.

!! Según Viktor Frankl, no se puede dar un sentido general a la vida, sino que ***cada quien lo ha de encontrar desde su irrepetible individualidad***, sustentada sobre las particulares vivencias que hayamos tenido. "*Solo eso nos hace capaces de soportar lo peor y realizar lo imposible*". Para él, no es tan importante lo que podamos esperar de la vida, sino **lo que le podamos dar y aportar**.

"Se te puede arrebatar todo, excepto una cosa: la última de las libertades humanas, la elección de tu actitud personal frente a la vida"

Viktor Frankl

4. EL PROPÓSITO - ¿HACIA DÓNDE QUIERO IR?

En la siguiente etapa, nos adentramos un paso más en el camino que **nos compromete con nuestro derecho al merecimiento** y, por lo tanto, **con nuestra propia felicidad**. En este caso, vamos a enfocarnos a hacernos el regalo de un **nuevo propósito de vida**. Merezco vivir, merezco ser feliz y, por consiguiente, **merezco tener un propósito elevado que otorgue nuevo sentido a mi vida**.

Para descubrir ese propósito propio, es imprescindible enfocarnos en **dos aspectos**:

.- Potencial - Aptitudes

.- Misión de Vida - Espiritualidad

- EL POTENCIAL: TU ELEMENTO

Por un lado, es vital hacer un *trabajo interno de conexión con mis potencialidades*: tanto mis **capacidades o cualidades** reconocidas, como con aquellas que creo no tener **[Nivel 3 - Aptitudes]**.

Lo que considero **mis defectos o carencias** a menudo **encierran oportunidades no exploradas por haberlas juzgado de antemano**. Para llevar a cabo esta exploración será útil indagar, de nuevo, en las ideas y creencias que mantengo respecto a mi. Y qué experiencias, pensamientos y emociones los sustentan. Llegados a este punto, el trabajo con las polaridades se vuelve muy importante. Aunque, sobre todo, nos puede inspirar la exploración y búsqueda de nuestro **Elemento**.

Tal y como explica **Ken Robinson** en su libro "*Encuentra tu Elemento*", el **Elemento** es el **punto de encuentro entre las capacidades naturales que tenemos para hacer una cosa y nuestras inclinaciones personales**. Al estar en nuestro *Elemento*, hacemos lo que nos gusta y nos sentimos nosotros mismos: disfrutamos de los que nos apasiona, el tiempo transcurre de forma distinta y desplegamos nuestra creatividad.

La **aptitud** es una tendencia, una *capacidad natural*, pero la **habilidad** implica ponerla en *práctica*. Si uno no reconoce sus aptitudes quizás sea porque todavía no las ha puesto en práctica, y siguen latentes esperando el momento. Puede ayudar *rebuscar en momentos vitales y satisfactorios*, y revisar *qué recursos o herramientas* usamos entonces y *nos hicieron disfrutar y sentir plenos*. Está vinculado también a algo pasional (*¿Qué eleva tu espíritu? ¿Qué hace que el tiempo parezca no existir?*). Encontrar tu tribu y rodearse de gente de pasiones similares puede servir para compartir tu pasión, explorarla y descubrir más sobre ello.

Si orientamos la vida hacia nuestro Elemento, la viviremos con más pasión y sentido.



Ejercicios:

· *¿Qué haría en mi vida si no tuviera que preocuparme por el dinero?*

· *¿Si estuviera en mi lecho de muerte y pudiera escribirme una carta a mi "yo actual", qué me diría a mi mismo?*

- LA MISIÓN DE VIDA

Por otro lado, el propio **propósito** puede también estar estrechamente *vinculado con la historia de vida*. Preguntarnos **para qué nos ha preparado la vida**, qué nos ha enseñado, en qué nos ha hecho o nos está haciendo maestros... puede ser una buena dirección de búsqueda e indagación **[Nivel 6 - Sistema]**. Si tenemos claro el **sentido** que tuvo nuestra experiencia pasada en nosotros, si sabemos **para qué** nos sirvió y qué sacamos de ello, qué habilidades, aptitudes o intereses se derivaron de ello, ya tenemos media respuesta.

La otra media depende de nuestra confianza; de **confiar en que la vida nos va marcando el camino poco a poco** **[Nivel 7 - Espiritualidad]**. Preparándonos a lo largo de toda una vida para colocarnos allí donde quiere que estemos. Nos ofrece **lecciones que a menudo no entendemos**, que a veces sufrimos o aborrecemos, pero que nos aportan una **nueva mirada sobre lo que significa vivir**. Es a partir de conectarnos con nuestro propósito cuando damos un elemental sentido a todo lo vivido, cuando por fin comprendemos que, de haber ocurrido de otra forma, *jamás seríamos las personas que somos, ni hubiéramos podido hacer lo que queremos hacer ahora o ayudar a quien queremos ayudar*.

Porque el propósito personal muchas veces tiene **relación con el servicio a otros**, a *acompañar*, a *ofrecer* y a *brindar aquello que hemos traído*, o que desarrollamos, para que otros puedan estar más en contacto con su propia paz.

- IKIGAI: RAZÓN DE SER

Se trata de un concepto japonés que hace referencia a la "**razón de ser o vivir**". Compuesto por las palabras "iki" (vida) y "kai" (realización de lo que uno espera y desea), parte de la certeza de que todos tenemos un significado de vida y una razón de que estemos aquí, una pasión que nos mueva...

Solo que muchos quizás lo hayamos olvidado y necesitamos volver a contactar con ello para recuperar el sentido y la fuerza en nuestra vida.

La propuesta pasa por preguntarnos una serie de preguntas cada mañana al despertarnos:



Preguntas:

- ¿Qué es lo que amo?
- ¿Qué sé hacer bien?
- ¿Qué creo que el mundo necesita de mí?
- ¿Por qué debería recibir un salario?

- OTRAS TÉCNICAS y HERRAMIENTAS

Existen **herramientas** externas que pueden inspirarnos a contactar con nuestro **propósito**, como por ejemplo realizarnos una **Carta Astral** o un **Diseño Humano**: ambos parten de la idea de que, dependiendo de cuándo y dónde naciste, nuestro cuerpo/mente/alma posee una serie de puntos fuertes que ya nos vienen de serie, además de unos temas a desarrollar que podemos explorar para crecer durante nuestra vida.

El **Eneagrama** también sería algo similar, pero basándonos en que existen hasta 9 tipos distintos de persona, por lo que dependiendo de qué tipo seamos, tenderemos hacia unas metas o propósitos u otros.

Por otro lado, otra herramienta útil pueden ser los **Registros Akáshicos**. Hay distintas opiniones al respecto, pero para mí, los *registros* son la invitación a un espacio de inspiración e intuición para dejarse llevar, y a través del cual pueden alcanzarnos ideas, visiones, presentimientos o pensamientos a lo que, de normal, no solemos estar abiertos.

También existen dinámicas como la **Línea de la Vida** o la **Rueda de la Vida**, el **Puente al Futuro**, o visualizaciones como la del **Oráculo**. O ejercicios como la **terapia narrativa**, escribir la **Carta tu Yo del Pasado**, o a tu **Yo del Futuro**.

5. LOS RECURSOS - ¿CÓMO LO HAGO?

- RESISTENCIAS

En cualquier proceso terapéutico, tarde o temprano, llegamos a un punto de crucial en que se nos detonan todas nuestras resistencias. La batalla interna entre evolucionar o quedarse como estamos es parte indisoluble de la dicotomía que implica crecer y madurar. Generalmente, la principal resistencia acontece cuando comprendemos que necesitamos experimentar las mismas sensaciones de las que hemos escapado durante toda la vida. Según **Peter Levine**, cuando vemos que para trascender la situación, debemos penetrar en ese dolor y esa herida, varios **mecanismos inconscientes de protección** hacen acto de presencia; y, curiosamente, suelen ser los mismos que empleamos de forma inconsciente en su momento para hacer frente a la situación de peligro que generó el trauma:

1. Hiperexcitación: ante lo que consideramos una amenaza, nuestro organismo genera más energía para hacerle frente. En este caso, cuando inconscientemente percibimos el peligro de penetrar en según qué memorias o recuerdos, la misma energía se activa para movilizar emociones de protección (rabia, miedo) o permitimos escapar de la situación.

2. Constricción: el sistema circulatorio disminuye su riego donde no sea imprescindible, por lo que la percepción se contrae y toda la atención se enfoca en la amenaza. Esto implica la dificultad para tomar distancia de uno mismo y los patrones adquiridos, de modo que nos complica la posibilidad de regalarnos una nueva mirada libre de los juicios del pasado.

3. Disociación: cuando nos desconectamos a fin de soportar situaciones dolorosas o desagradables. Este mecanismo puede generar pérdida de memoria, distanciamiento, negación o indisposiciones físicas (dolores o tensiones que nos impiden contactar con una zona/asunto concreto). Cuanto mayor sea el estrés emocional que hayamos vivido, mayor uso habrá de la cognición y la desconexión con nuestro cuerpo y su biología.

- Proyección: así como hemos aprendido a lo largo de nuestra vida, también es muy probable que empleemos dicho mecanismo para evitar sentir y hacernos cargo de aspectos o emociones que nos sean difíciles de integrar. Cuando estemos en proceso no sería extraño, pues, empezar a percibir emociones, acciones o pensamientos perjudiciales o dañinos en otras personas... Es una forma inconsciente de poner fuera aquello que no estamos tomando de nosotros mismos.

4. Congelación: es cuando el bloqueo ya es total, por lo que está íntimamente relacionado con el shock. La negación y evitación derivan en una apatía y parálisis profundas. En este caso, vemos como la resistencia a cualquier posible cambio de consciencia es casi absoluta. Llegados a este punto, lo más útil es un abordaje desde la aceptación completa del bloqueo que existe.

+ Aceptar el cambio supone salir de cualquier comodidad y entrar, por un tiempo, en un estado de incertidumbre, lo que implica miedos y dudas.

+ No hace falta pelear contra dichas resistencias, sino entender su razón de ser.

. Básicamente, en la gran mayoría de casos, existen con una **intención protectora**: para cuidar nuestro miedo a soltar, a dejar de ser, a desaparecer como nos hemos creído que somos. Es, por lo tanto, una resistencia en el **Nivel de Identidad**; y la mejor forma de abordarla es desde alguno de los niveles superiores: **Sistémico** o **Espiritual**.

- DESDE DÓNDE ME SITÚO

Doble percepción: **amor** o **miedo**. Buscando reconocimiento y satisfacer mis necesidades/carencias (Herida). O me relaciono con el mundo desde el planteamiento de qué puedo ofrecerle yo a él: qué puedo dar, dónde y de qué manera puedo compartirme. Enfoque muy distinto, porque ya no me conecto con la carencia, la necesidad, el recibir, la queja y el vacío, sino con la abundancia, la prosperidad, el dar, la gratitud y la plenitud.

¿Hablo para que me valoréis y reconozcáis, o lo hago para compartir aquello que he experimentado y puede ayudar a otros? *¿Lo hago desde mi **niño/a**, buscando satisfacer mis necesidades o carencias? ¿O lo hago desde la certeza, agradecimiento y tranquilidad de poder entregar mi mensaje (sea el que sea) al mundo?*

Al final, el camino de la vida se resume en una constante y eterna capacidad de decidir, momento a momento: la posibilidad de escoger entre el amor y el miedo, entre fiarse de las personas o creer que nos quieren algún mal, entre sentir compasión y empatía o dar alas a la ira y el odio, entre sentirse unidos y en conexión o separados y distantes... entre confiar en la vida o recelar de ella.

- TÉCNICAS y RECURSOS

Hay numerosas técnicas y herramientas que pueden ayudarnos a escoger, a diario, entre una de las dos opciones esenciales. Aunque muy a menudo enfocarse en la vía del amor, pasa inevitablemente por transitar e integrar la otra vía, la del miedo.

- . Efecto Espejo
- . Polaridades
- . Silla Vacía
- . Anclaje de Recursos

. Ejemplo EFECTO ESPEJO:

1. Detecta **ALERGIA** concreta: algo que no me guste, que me moleste.
2. Emite un **JUICIO**: como si estuviera muy enfadado (esto es.../este es...)
3. **POLARIZA** es juicio: buscar el otro lado "negativo" - 2 escenarios: A y B
4. Crea 2 **LISTAS** de **CASOS REALES**: casos tanto en la columna A como en la B.
5. **RESULTADO** listas de polaridades: POLARIDAD "ganadora" (tendencias)

ALERGIA (no me gusta / me molesta...)	JUICIO (esto / este es un...)	OTRA POLARIDAD	2 LISTAS	+ COMÚN
que mi madre me diga que le estorbo	Es una INCONSCIENTE	A. INCONSCIENTE	. Cuando culpo a la gente de no escucharme, cuando tampoco lo hago yo. . Cuando me olvido a menudo de mi valor como ser humano. . Cuando me peleo conmigo mismo, y me juzgo por no ser más social/productivo.	Me identifico más con la polaridad de ILUMINADO o LISTILLO .
		B. ir de ILUMINADO / LISTILLO	. Cuando discuto con mi pareja porque yo me las doy de que ya sé lo que le pasa, y ella aún no se ha dado cuenta. . Cuando juzgo a otros de inferiores, porque juzgan a los demás. . Cuando, a través de mi superioridad moral, me pongo por encima de mi madre. . Cuando me creo que estoy más evolucionado espiritualmente.	
un hombre que me grita y me echa bronca por entrar antes que él en la tienda, aunque yo ni me había dado cuenta.	Es un AGRESIVO	A. AGRESIVO	. Cuando me enfado, trabajando como monitor, porque los niños no me hacen caso y tengo que perseguirles. . Cuando hago ver que no me importa, y me las doy de pasota porque sé que eso molesta al otro (mi pareja, por ejemplo)	Me siento más identificado con la polaridad
		B. SUMISO	. Cuando, a pesar de que me hablen mal, bajo la cabeza y no digo nada. . Cuando evito participar de un conflicto.	

			. Cuando evito pronunciarlo porque pienso que no me van a entender, y tendré que discutir.	SUMISA.
Un compañero de trabajo (coordinador) solo habla él y apenas me escucha.	Es un EGOCÉNTRICO	A. EGOCÉNTRICO	. Cuando me siento víctima de algo que me ha ocurrido, y pienso que lo mío es más importante que lo que otro me cuenta. . Cuando tengo necesidad de destacar por encima de otras personas. . Cuando pongo por delante mis cosas, antes que las de los demás (familia/pareja)	
		B. FALSO	. Cuando escucho a otras personas, aunque no me interese lo que me cuentan solo porque creo que es lo apropiado, y que así ellos también me escucharán cuando yo hable. . Cuando digo que sí a todo, para evitar confrontar. . Cuando no ofrezco mi opinión real porque implicaría llevar la contraria. . Cuando no muestro lo que de verdad pienso para complacer.	Me siento más identificado con la polaridad FALSO --- aunque eso también es ser Egocéntrico.

Ejemplo SILLA VACÍA:

Puede emplearse tanto en el trabajo con polaridades propias, como en la exploración de algún conflicto con otras personas o situaciones. Ante todo, debemos tener claro qué es lo que queremos explorar (*por ejemplo, si son dos aspectos de nuestra personalidad, concretar cuál es cada uno*); una vez lo hayamos determinado, ponemos dos cojines (o sillas) en el suelo, dándole el nombre de una de las partes en conflicto a cada una. La posición externa (fuera de los cojines o sillas) es la del observador, que atestigua lo que ocurre entre las partes.

Primero nos sentamos en una de las dos partes (la que tenemos más identificada o cercana) y expresamos el dolor, incompreensión o necesidad que sentimos desde ahí. Es útil darle espacio a esa expresión, sin necesidad de querer correr demasiado. Una vez hemos desfogado esa "voz", la invitación es a cambiar de posición y tomar el rol opuesto, para ver cómo se recibe desde ahí dicha información. La propuesta es iniciar una conversación entre las partes (antes opuestas y "enemistadas") a fin de facilitar la comunicación, e incluso concretar un pacto entre ambas.

Por supuesto, aquí resulta muy útil la presencia de un terapeuta, de manera que pueda conducir el proceso evitando las confusiones entre polaridades de quien está trabajando, y aportando la imprescindible visión externa cuando sea necesario.

Ejemplo ANCLAJE:

Se trata de una herramienta que nos recuerda que, más allá de la influencia de lo externo, todas las emociones y sensaciones que vivimos están dentro de nosotros. Como cualquier acción persigue un propósito concreto (generalmente la consecución de un valor o emoción), a través de esta dinámica nos ponemos en contacto con ese valor o emoción que buscamos, pero que, en realidad, ya está en nosotros.

A través del recuerdo y visualización de una experiencia determinada, que esté en sintonía con la emoción (valor) anhelado, dejamos ampliar dicha sensación y la anclamos al cuerpo con el propósito de recordarnos que, al margen de lo que ocurra fuera, está en nuestras manos elegir sentir dicha sensación.

PROCESO "AMA TU TRAUMA"

- UN ACOMPAÑAMIENTO COMPASIVO

Es la mirada de una presencia llena de amor y compasión la que cura todas las heridas del alma. *Es tu propia mirada, presente, amorosa y compasiva la que las sanará.*

Pero para ello, a menudo necesitamos recordar primero que esa mirada existe fuera, en ese mundo que nos parecía tan injusto, aterrador y violento. Una vez nos reconocemos en esa mirada externa, y reconocemos que existe alguien en el mundo que puede vernos sin juicios de ningún tipo, ya hemos comenzado a conectarnos con nuestra propia mirada interna.

Me he dado cuenta de que mi camino me ha llevado hasta aquí. Este es mi propósito.

A través de técnicas y terapias como la **Gestalt**, la **Bioneuroemoción** y las **Constelaciones Familiares** de la **Playterapia**, he podido realizar todos estos pasos para compartirlos ahora con otras personas en situaciones similares. He buceado en mi propia **sombra** y he abrazado a mi propio **niño interior**, para saber ahora cómo **guiar a otros** a penetrar en sus sombras y orientarlos también a contactar con el niño o niña dolido que llevan dentro.

- CINCO ETAPAS - 10 SESIONES:

Es el número de **fases del proceso** que he desarrollado después de haberlo atravesado y experimentado en mi propia piel. Representan las **cinco dimensiones humanas** con las que necesitamos reconciliarnos para poder **estar en paz con quienes somos y nuestro pasado.**



* Es **importante** tener presente que, a pesar de la **estructura y el orden mostrado**, quizás no siempre se pueda seguir esta **pauta** rajatabla. Incluso un **proceso lineal** como este dependerá de tus **necesidades y prioridades** en cada momento y sesión. Por supuesto, es el **Proceso** el que se **adapta a la persona** y no al revés.

. ETAPA 0: CONOCIÉNDONOS

En primer lugar, es esencial conocer la **historia de tu vida**. Y la historia de una vida no es solo escuchar el relato que nos contamos a nosotros mismos, sino complementarlo con **todo aquello que no nos contamos**: ahí entran los datos que ignoramos acerca de nuestro **sistema familiar**, los que quizás hemos borrado porque no encajaban con **el personaje que construimos**, o los que simplemente no vemos ni reconocemos en nosotros (sea por la razón que sea) pero que siguen estando presentes y condicionan nuestra vida.

- **Sesión 1: MI HISTORIA** - En esta sesión vamos a trabajar los siguientes temas:

- . Revisarás tu **historia personal**.
- . Elaborarás un **genograma**, para que comprendas mejor tu sistema familiar.
- . Recopilarás la **información** que traes a *nivel sistémico*, y descubrirás los **patrones familiares** que se te repiten de forma general.
- . Comenzarás a tomar consciencia del **mapa mental** con el que te manejas.

- Y a través de ellos conseguirás:

- . Más **claridad y comprensión** del **punto en qué te encuentras**, y cuáles podrían ser los **pasos futuros** más propicios.
- . **Iluminar tu pasado familiar**, descubriendo **información** acerca de tu árbol genealógico.
- . Vislumbrar el mapa mental con el que **estás enfocando tu vida**, para **entender mejor lo que te ocurre en la actualidad**.
- . Disponer de una **estructura general del proceso** que puedes transitar para mejorar tu vida.

. **EJERCICIOS y DINÁMICAS:** (encuadre y explicación estilo terapéutico), *exploración del Mapa Mental, elaboración del Genograma (árbol genealógico), exploración Sistema Familiar, ejercicio "Meta Personal" (dónde te ves y dónde te gustaría verte)...*

. ETAPA 1: REINTERPRETA TU PASADO - ¿Qué ocurrió?

Para entender **quién eres ahora**, y la **razón por la que hay dolor** o sufrimiento en tu actual experiencia de vida, es imprescindible **revisar qué fue lo que ocurrió** en tu infancia o adolescencia. Para ello es necesario contactar con tu **niño/a interior**, esa parte de ti que quizás vivió abandono, rechazo, violencia, vergüenza o culpa, y que hoy en día **continúa expresándose desde esas heridas para satisfacer las necesidades que tenía y recibir el amor que buscaba y no encontró**. Ese niño/a continúa vivo en ti, y necesita de un adulto que le ofrezca todo lo que cree que le faltó: te necesita a ti.

- **Sesión 2: MI NIÑO** - En esta sesión vamos a trabajar los siguientes temas:

- . Descubrirás una herramienta proyectiva muy potente: las figuras de **Playterapia**.
- . Indagarás en el **conflicto de tu infancia** desde una **mirada y perspectiva sanadoras**.
- . Contactarás con tu **niño/a interior**, y establecerás una comunicación con él/ella, lo que te permitirá ofrecerle un **lugar de fuerza** dentro de tu sistema familiar de origen.
- . Aprenderás cuáles son los **Órdenes del Amor** (*pertenencia, jerarquía y equilibrio*) y su importancia en cualquier **movimiento del sistema**.

- Y a través de ellos conseguirás:

- . Mitigar la **sensación de injusticia** por lo vivido, en base al **reconocimiento de tu propia experiencia**.
- . Aportar una **nueva mirada** sobre lo ocurrido, **enfocada en el amor** y no desde el miedo.
- . Reconocer a tu niño/a interior, comenzando a **reconciliarte con tu infancia/adolescencia**.
- . Descubrir **cómo obran los Órdenes del Amor en tu vida**, sin importar en qué tipo de sistema te encuentres.

- **Sesión 3: MIS HERIDAS** - En esta sesión vamos a trabajar los siguientes temas:

- . Explorarás los papeles de **víctima y agresor o perpetrador**.
- . Aprenderás a escuchar y dar espacio a tu **niño/a interior**.
- . Comprenderás cuál es tu **principal herida** desde un lugar de **comprensión y compasión**, en lugar de mirarla desde el juicio y la exigencia.
- . Tomarás consciencia de las **necesidades no resueltas** de dicho niño/a.
- . Distinguirás cuál es la voz de tu **Yo niño/a** para no confundirla con la de tu **Yo adulto/a**, abriéndote a la posibilidad de establecer un **pacto** entre ambos.
- . Validarás la **expresión de emociones** no permitidas, como la rabia, el miedo o la tristeza.

- Y a través de ellos conseguirás:

- . Validar e integrar los distintos **aspectos de tus principales polaridades**.
- . Apreciar tanto las resistencias como **los regalos que te aporta tu sombra**.
- . Identificar **cuál es la herida más común** desde donde te relacionas y entras en conflicto con el mundo.
- . Expresar el dolor y **legitimar las propias emociones** reprimidas.
- . Reconocerte como víctima para poder **trascender ese rol**.

. **EJERCICIOS y DINÁMICAS:** Meditación guiada + Visualización Niño/a Interior, ejercicio de Merecimiento/Validación del Niño/a Interior, Cartas familiares, sesión Playterapia, dinámica "Posiciones Perceptivas".

. ETAPA 2: DESCUBRE QUIÉN ERES - ¿Cómo es mi identidad?

Una vez hemos contactado con nuestro/a niño/a interior, y hemos cubierto sus necesidades, el siguiente paso es **tomar consciencia del resto de aspectos de nuestra personalidad**, tanto los conscientes como inconscientes; y eso incluye: **roles** y **polaridades** a los que nos aferramos y los que rechazamos, **emociones** que juzgamos y no nos permitimos y otras a las que estamos apegados, **creencias** y **patrones de pensamiento** recurrentes que tenemos automatizados y nos dañan, y otros que ni siquiera nos imaginamos albergar y podrían sernos de utilidad. Además, para entender cómo funciona nuestra identidad, exploraremos las **ganancias** y **pérdidas** que sostienen dichos aspectos.

- Sesión 4: MI IDENTIDAD - En esta sesión vamos a trabajar los siguientes temas:

- . Comprenderás cómo funcionan los **niveles de aprendizaje**, a través de los cuales conformamos nuestra identidad y/o podemos modificarla: **Pirámide de Dilts**.
- . Aprenderás la herramienta del **Efecto Espejo**, y cómo se desarrolla en nuestro día a día.
- . Averiguarás la **intención positiva** que hay detrás de tus roles, polaridades o creencias principales, y cuáles son las *ganancias y pérdidas* de sostenerla.
- . Identificarás las **emociones** que menos reconoces y los bloqueos (**engramas**) que sostienen.

- Y a través de ellos conseguirás:

- . Aportar **claridad y sencillez a tu vida**, al descubrir cómo aprendemos y **construimos nuestra propia identidad**.
- . Reconocer tanto las **polaridades con que te identificas** como las que rechazas, y desentrañar **el mensaje que te aportan**, de modo que puedas integrarlas a ambas.
- . Reconciliarte con **emociones que antes juzgabas**, y que ahora puedes entender el porqué de su presencia.

- Sesión 5: MIS CREENCIAS - En esta sesión continuamos el trabajo de la anterior, y verás los siguientes temas:

- . Describirás y desglosarás los principales **aspectos de tu identidad**, para visualizar con claridad cómo te ves a ti mismo/a. Como si fuera una **radiografía interna**.
- . Descubrirás con qué **roles** te has identificado, así como las **creencias** con que los sustentas.
- . Entenderás cómo operan también los **aspectos inconscientes** de ti mismo, a lo que llamamos **sombra**, a fin de validarlos e integrarlos.

- Y a través de ellos conseguirás:

- . Obtener una **radiografía completa** de tu identidad actual.
- . Aprender a identificar las **causas psicológicas de tus bloqueos**, para poder liberarlas.
- . Entender **para qué te sirven los pensamientos que te dañan**. Si no tuvieran ninguna utilidad no continuarías usándolos.
- . Descubrir cómo puedes comenzar a **soltar creencias y pensamientos limitantes**, a fin de familiarizarte con **otros que te potencien y empoderen**.
- . Atravesar todos estos **aprendizajes** sin soltar la mano **de tu niño/a interior**.

. **EJERCICIOS y DINÁMICAS:** Pirámide de Dilts, *dinámica "Intención Positiva"*, *dinámica "Identificación y Trascendencia de las Sombra"*, *dinámica "Polaridades desde un Exceso"* [trabajo con creencias], etc.

. ETAPA 3: COMPRENDE PARA QUÉ OCURRIÓ - Búsqueda de un Sentido

Después de abrirnos a explorar qué aspectos conforman y cómo funciona nuestra identidad, acompañados de nuestro/a *niño/a interior*, continuaremos nuestro proceso. Y el siguiente paso implica una **reformulación del sentido que damos a nuestra vida**. Hasta ahora quizás hayamos vivido con una idea fija de lo que ha sido nuestro pasado, y eso nos ofrecía una identidad muy concreta que hemos estado explorando. Pero desde la mirada del niño/a dolido apenas vimos una parte de esa información; ahora tenemos la oportunidad de revisar nuestra vida desde otro ángulo, abriéndonos a **aprender de los aprendizajes que nuestra vida nos ha brindado**. Solo así, desde un lugar de humildad y maravilla, expuestos a la sorpresa, podremos **descubrir un nuevo significado y dar un sentido pleno y satisfactorio a todo lo vivido**.

- **Sesión 6: MI SIGNIFICADO** - En esta sesión vas a recibir el siguiente contenido:

- . Experimentarás con la herramienta de la **Línea de Vida**.
- . Explorarás **patrones y situaciones recurrentes**, y entenderás para qué se te repiten y qué **mensaje** guardan para ti.
- . Pondrás **orden** y darás **sentido a tu propia experiencia de vida**, comprendiendo mejor los **acontecimientos relevantes** que nos han marcado.

- Y a través de ellos conseguirás:

- . Otorgarle **un sentido y una razón a las experiencias vividas** en tu infancia / adolescencia.
- . Entender **por qué te ocurrió** lo que te ocurrió, comprendiendo desde una **nueva perspectiva**.
- . Comprender **qué ha cambiado en ti** como resultado de tus vivencias, apreciando y dando lugar, sobre todo, a las **ganancias**.
- . Conocer mucho mejor, enlazando tu pasado con tu presente, y **comprendiendo quién eres desde un espacio más compasivo** y constructivo.
- . Dar gracias y **valorar todo aquello que ha potenciado quién y cómo eres** ahora: tanto personas como situaciones.

- **Sesión 7: MI COMPROMISO** - En esta sesión vas a recibir el siguiente contenido:

- . Explorarás el "**compromiso**" que adquiriste en tu infancia, convirtiéndose en un **mandato inconsciente** que aún hoy te limita.
- . Seguirás **ampliando tu mirada** acerca de tu infancia, con **información sanadora** que probablemente se había mantenido inconsciente.
- . Te **proyectarás al futuro**, para visualizarte cómo eres desde esta nueva perspectiva.

- Y a través de ellos conseguirás:

- . Tomar consciencia de las **creencias profundas inconscientes y su origen**, que son la base de emociones tan desbordantes como la **vergüenza** y la **culpa**.
- . Adquirir **un nuevo compromiso contigo mismo/a**, reformulando una **nueva creencia** que te permita empoderarte.
- . Conectar con **el merecimiento y la validación interna**.
- . Vivenciar un **primer acercamiento** a la **experiencia del perdón**.

. **EJERCICIOS y DINÁMICAS:** *dinámica "Línea de Vida", dinámica "El Compromiso",*

. ETAPA 4: AVERIGUA TU PROPÓSITO - ¿Hacia dónde quiero ir?

Cuando otorgamos un sentido a todo lo experimentado en nuestra vida, y entendemos que somos lo que somos debido a ello, aceptando y asumiendo los aprendizajes y lecciones derivados, el siguiente paso casi viene solo. **Darle un significado a nuestro pasado nos proporciona un propósito para nuestro futuro: nuestra misión de vida.** Para ello puede ayudarnos abrirnos a herramientas que potencien la **inspiración e intuición**, además de establecer un reconocimiento honesto en relación a las **aptitudes y habilidades** para lo que la vida te ha preparado; desde esa profunda aceptación germina la identificación de nuestra **maestría**.

- Sesión 8: MI MISIÓN - En esta sesión vas a recibir el siguiente contenido:

- . Experimentarás una sesión de lectura de **Registros Akáshicos**, una herramienta que nos permite **obtener mayor inspiración** y apertura.
- . Descubrirás cómo resuena en ti la inspiradora **información** que recibas.
- . Explorarás un **espacio de apertura, claridad y creatividad**, y te abrirás a experimentar nuevos **canales de la intuición**.

- Y a través de ellos conseguirás:

- . Clarificar tu **propósito vital o misión de vida**, concretando y dando prioridad así a aquellos **objetivos que te permitirán realizarte**.
- . Abrirte a un **nuevo tipo de comunicación**, más intuitivo y menos centrado en el intelecto.
- . Enfocarte en **aquello que traes**, de lo que eres **maestro/a**, y vienes a **compartir con el mundo**.

- Sesión 9: MI MAESTRÍA - En esta sesión vas a recibir el siguiente contenido:

- . Descubrirás cuál es tu **maestría**, en qué te ha preparado la vida.
- . Reconectarás y validarás cuáles son tus **aptitudes y habilidades**, revisando qué pensamientos y creencias los obstruyen o boicotean.
- . Indagarás en cuál es tu **Elemento**: aquello que **te aporta plenitud y te conecta con la paz**.
- . Revisarás **el duelo** y las resistencias de **soltar esas partes de ti mismo** con las que siempre te has identificado pero que ya no resultan útiles.

- Y a través de ellos conseguirás:

- . Ganar **mayor responsabilidad**, para tener la certeza de que puedes **tomar las riendas de tu vida**.
- . Contactar y reapropiarte de **tu propio poder personal**, lo que potenciará tu **autoestima y confianza personal**.
- . Aprender a ver tu vida como **una aventura llena de oportunidades y posibilidades** motivadoras, en lugar de considerarla como un peligro o amenaza.
- . Comenzar a **desidentificarte de aspectos y creencias** que ya no te sirven.

. **EJERCICIOS y DINÁMICAS:** lectura de **Registros Akáshicos**, ejercicio "Mi Elemento", dinámica "Puente al Futuro", ejercicio "Cartas a mi Yo", etc.

. ETAPA 5: REINICIA TU CAMINO - ¿Cómo lo hago?

Sabemos que mantenernos en marcha no siempre es sencillo: incluso sabiendo cómo ando, y conociendo la resistencia de mis pies, las particularidades del calzado y a pesar de tener claro el camino, a veces olvido la dirección o quizás simplemente no me apetece caminar... Es por eso que esta última sesión la dedicamos a **revisar posibles resistencias**, y a **ofrecer estrategias, técnicas y recursos para hacerles frente**. Sin olvidarnos de que no hay mejor herramienta que detenernos a escuchar y atender a nuestro niño/a interior, a menudo nos puede ser útil **conectarnos con otros espacios internos de paz, comprensión, confianza y felicidad**. Porque más allá de la lejana orientación de las estrellas, siempre hay un sol ardiendo de vida en nuestro interior.

- **Sesión 10: MIS RECURSOS** - En esta última sesión vas a recibir el siguiente contenido:

- . Integrarás la gran importancia de establecer **una constante conexión e interacción** con tu **Niño/a Interior**: si se siente amado y escuchado es la llave de tu alegría y entusiasmo.
- . Conocerás **herramientas gestálticas** terapéuticas: presencia, consciencia y responsabilidad.
- . Revisarás las técnicas del **Efecto Espejo** y la **Silla Vacía**, cuya implementación también puede realizarse por escrito a nivel terapéutico.
- . Descubrirás un recurso para anclarte (y conectarte) con emociones y sensaciones que promuevan **un estado de confianza y paz** para contigo mismo/a: el **Anclaje de Recursos**.

- Y a través de ellos conseguirás:

- . Adquirir una serie de **recursos y herramientas** que te permitan **reconectar contigo** mismo, y brindarte **estrategias de recentramiento**.
- . Recordarte que incluso en los obstáculos y las resistencias hay **un maravilloso aprendizaje**: son una **oportunidad para reconocerte y cuidarte**, dando espacio y comprensión a tu niño/a.
- . Integrar que **cualquier camino, objetivo o propósito**, por muy prometedor que sea, **es infructuoso si te aleja de ti** y de tu **paz interna**.

. **EJERCICIOS y DINÁMICAS**: *dinámica "Anclaje de Recursos", ejercicio "Silla Vacía", Efecto Espejo, Polaridades, Análisis de Creencias [qué significa éxito o fracaso, comparación, visión de la abundancia/carencia].*



Te agradezco de **corazón** que hayas asistido al **Webinar**, y espero que te haya servido y te haya aportado nuevas perspectivas sobre ti **mism@** y tu **vida**.

Y recuerda que si estás interesad@ en iniciar el **proceso** puedes aprovechar el **descuento** que ofrezco durante las próximas **48 horas**.

OFERTA de 48h

Es válida tanto para apuntarte al **Módulo 1 "Sanando Heridas"**, como para el **Proceso Completo "Ama tu Trauma"**.

. Precio:

El Método de 10 sesiones está valorado en **750 €**, por lo que cada sesión saldría por 75 €. --- En este caso, por un tiempo limitado de 24h., realizo una **oferta especial** en que el Método te cuesta solo **600 €**; es decir, te ahorras 150 € (y cada sesión te sale por 60 €).

. OTRA OPCIÓN: Si te apuntas al primer módulo "**Sanando Heridas**", valorado en **250€**, te sale por **200€**, de manera que te ahorras 50€ (cada sesión te queda en 66€ aprox.)

!! En caso de necesitar más sesiones en cualquier etapa (por ejemplo, realizar dos sesiones más de la 2a etapa), se pagan aparte del Método (precio= 75 €).



Si quieres realizar el **Módulo 1** añade el cupón **1Mod50Des** para beneficiarte del descuento.



Si quieres realizar el **Próceso Completo** añade el cupón **AtT150Des** para beneficiarte del descuento.



Roger Giménez Roig



+34 618 932 931



roger@amatutrauma.com



@AmaTuTrauma



@amatutrauma



Ama tu Trauma