

# Bloque I. Sanando al Sanador

En el módulo anterior pudimos enraizarnos un poquito más en el cuerpo aprendiendo el lenguaje con el que se comunica con nosotros: a través de las sensaciones y reacciones que se despiertan ante cualquier estímulo.

Además, aprendimos a regular el Sistema Nervioso descubriendo los recursos que nos sientan bien, y que nos pueden ayudar en situaciones de estrés emocional, como puede ser el encuentro y contacto íntimo con otra persona.

Gracias a la rueda de consentimiento, podemos estar a la escucha de nuestras necesidades y los límites, regalándonos el espacio y el tiempo necesarios para acercarnos al otro desde la autenticidad; aun cuando se nos activa la vergüenza, el miedo, o el rechazo.

En este segundo módulo de la formación, vamos a entender nuestro cuerpo emocional, aquellas heridas que nos hacen vulnerables y cómo abrazar y sostener a nuestro niño/a interior.

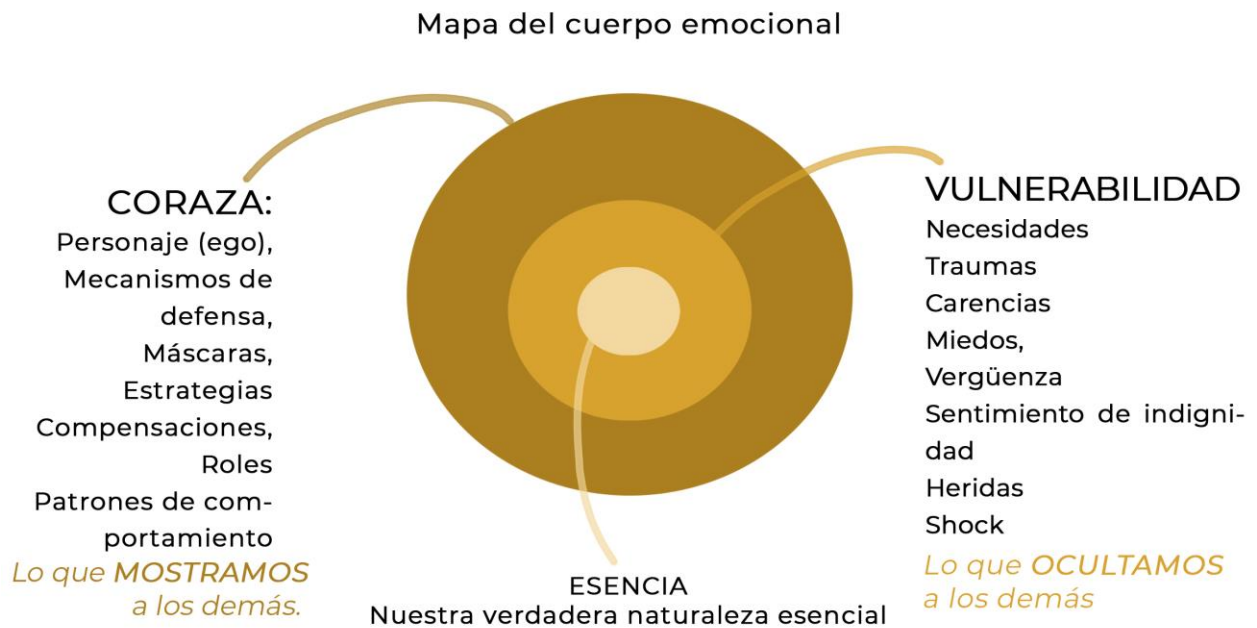
## Objetivos del primer módulo

- Conocer las heridas de tu niño/a interior.
- Adquirir recursos para ver, comprender, y gestionar las heridas emocionales: qué las detona, cuál es su origen, cómo sostener una activación emocional.
- Entender una ola emocional: como darle espacio a una emoción para ser liberada.
- Poner límites y respetar tu espacio y el espacio de los demás.
- Aprender a exponer tu vulnerabilidad a los demás.

## DE LA CORAZA A LA ESENCIA: CONSCIENCIA EMOCIONAL Y NIÑO INTERIOR

Todas las personas anhelamos establecer relaciones sanas, auténticas, nutritivas y amorosas. No solo en pareja, también con las amistades, compañero/as de trabajo, de estudios, familia... ¿Por qué resulta tan complicado? La respuesta es sencilla: porque todos estamos profundamente heridos y las relaciones detonan los botones de estas heridas.

Como ya vimos, el mapa de nuestro cuerpo emocional está formado por la capa de la **Coraza** (mecanismos de defensa, máscaras, estrategias, personajes...), la capa de la **Vulnerabilidad** (miedos, traumas, heridas, necesidades...) y el epicentro, la **Esencia** (tu verdad, tu amor, tu naturaleza auténtica).



A todos nos encantaría relacionarnos con intimidad y confianza, pero la realidad es que nuestro sistema nervioso y nuestro cuerpo energético han acumulado tanto dolor y miedo durante toda la vida, que hemos aprendido a protegernos de los demás y no mostrar nuestra parte más sensible. Hemos aprendido a relacionarnos únicamente desde la coraza, mostrando sólo a unos pocos, nuestra vulnerabilidad.

Esto nos ha llevado a relaciones superficiales y reactivas, donde rápidamente culpamos al otro de nuestro dolor y le hacemos responsable de nuestra felicidad, en vez de asumir nuestra verdad: que dentro de nosotros hay un niño muy herido, asustado, abandonado, ninguneado, y rechazado, que busca constantemente el amor y la aprobación de los demás.

Para que pueda darse una relación íntima y profunda, primero, he de conocerme a mí mismo/a, aprender a sostener mi mundo emocional, responsabilizarme de las necesidades y carencias de mi niño interior y amarme y aceptarme tal y como soy. A esto le llamamos **Responsabilidad Emocional**.



*La intimidad con el otro empieza con uno mismo*

Ciertamente, dependiendo de las circunstancias que cada uno haya vivido en su infancia, habrá heridas que se activen con más o menos intensidad y otras, que apenas se hayan experimentado.

¿Cómo se activan estas heridas?

## ACTIVACIÓN DEL CUERPO EMOCIONAL

Es importante tener presente este mapa en nuestra vida, y más en concreto, en esta formación. Entender que no son las personas o acciones en sí lo que provoca tanto dolor, sino la herida que llevamos guardada en nuestro cuerpo emocional desde la infancia.



Al ser un proceso de un año, donde nos iremos conociendo e intimando cada vez más, es muy posible que surjan conflictos entre todos, que nos proyectemos nuestra sombra, que nos volvamos reactivos y culpemos al compañero/a de aquello que me está molestando o generando alguna emoción o sensación incómoda.



**DETONANTE** → Persona/situación que “**provoca**” incomodidad, dolor, miedo...



**DESENCANDENANTE** → La **acción** en sí

*(no responder al móvil, dejar una relación, que te rechacen...)*



**SÍNTOMA** → Cómo lo **experimenta** tu cuerpo, tu mente, tu corazón

*(temblor, sensaciones de calor/frío, tensión..)*



**HERIDA** → Trauma o herida original

*(muerte de un familiar, abusos, castigos, padres ausentes..)*



**COMPENSACIÓN** → Todo aquello que hacemos para **no sentir** la incomodidad o el dolor. Cómo **nos protegemos**

*(deporte, móvil, quedar con amigos, estar siempre ocupado/a...)*

La invitación es a girar la flecha hacia ti, y **darte cuenta** de que esa persona solo es un detonante de algo que ya está vivo en ti, tal vez, desde tu infancia.

Seguir este mapa, te da una claridad de qué está pasando con esa persona en concreto y porqué mi cuerpo reacciona de esa manera. Te da una oportunidad para indagar más en ti mismo/a, y conocerte más.

---

“La finalidad de las relaciones no es hacerte feliz o satisfacerte. Si sigues intentando alcanzar la salvación a través de una relación, te sentirás desilusionado una y otra vez. Pero si aceptas que la finalidad de las relaciones es hacerte consciente en lugar de hacerte feliz, entonces te ofrecerán la salvación, y te habrás alineado con la consciencia superior que quiere nacer en el mundo.” (Eckhart Tolle)

## TRANSE DE VERGÜENZA Y DESVALORIZACIÓN

Uno de los grandes obstáculos a la hora de intimar y abrirnos de verdad a otro ser humano, es nuestra herida de vergüenza, desvalorización y no merecimiento. El problema de la vergüenza es que nos da mucha vergüenza reconocerlo.

En un mundo donde deberíamos ser fantásticos y tenerlo todo (cuerpo perfecto, pareja, casa, coche, trabajo apasionante, inteligencia, carisma...), reconocer que te sientes inadecuado, inferior, insignificante o mediocre, que no eres suficiente o que no mereces amor, ni reconocimiento, ni nada, es tremendamente vergonzoso.

Así que nos pasamos la vida compensando y aparentando ser quien no somos, tapando nuestra vergüenza y nuestro sentimiento de indignidad con disfraces, máscaras y estrategias, decorando nuestro personaje una y otra vez porque... ¿quién va a quererme si dejo que vean lo mal que me siento conmigo mismo?

### EL ORIGEN: ¿Por qué me siento inadecuado?

Ningún niño viene al mundo sintiéndose mal consigo mismo. Por lo general, los niños desprenden alegría, espontaneidad, inocencia. A medida que va creciendo, se introduce más en la sociedad, una sociedad totalmente condicionada por **unos ideales imposibles de alcanzar**, creando sentimientos de inferioridad, complejos, inseguridades y creencias limitantes *"yo nunca seré como tal persona/modelo/jugador de fútbol"*

En muchas ocasiones, esta herida se transmite de padres a hijos: *"si no estudias, no conseguirás nada, no serás nadie"*, *"si sigues así, nadie va a quererte, te quedarás solo/a"*, *"pareces un don nadie"*. Inculcando ideas, juicios y expectativas que, en la mayoría de los casos, creen que es *"por nuestro bien"*.

Tanto la sociedad como la educación nos condicionan en la creencia *"tú no eres como deberías ser"*. La herida se origina al no haber sido vistos y aceptados tal y como somos de pequeños. El niño aprende que tiene que comportarse de cierta manera para que papá/mamá le quieran y no le retiren su amor (castigos), tratando de ser lo que esperan de él. Y cuando el niño crece, vive una vida que no quiere, insatisfecho, avergonzado, buscando siempre el reconocimiento de los demás, y compensando esos sentimientos de inferioridad.



## Compensaciones

Son las estrategias que usamos para **evitar sentir** la vergüenza, las inseguridades y la desvalorización, en definitiva, para desconectarse de uno mismo: adicción al trabajo, Internet, fumar, beber alcohol, seducir, relaciones esporádicas, estar siempre ocupado, estar siempre con amigos, e incluso, la espiritualidad: *"estoy muy trabajada"* *"yo ya he perdonado a mi padre/madre"*. Es agotador mantener siempre una imagen que no eres.

No se trata de juzgar estas compensaciones, sino de observarlas y darnos cuenta de cuándo estamos tapando un sentimiento de incomodidad y, sobre todo, darnos cuenta de cuándo se ha activado el trance de la vergüenza e indignidad.

## TRANCE DE LA VERGÜENZA

Cuando algo o alguien activa tu vergüenza, y no te das cuenta, entras en un trance donde ves el mundo y a ti mismo bajo los ojos del niño/a asustado. Eres incapaz de ver tus buenas cualidades, tu belleza, tu potencial y solo puedes sentirte torpe, feo/a, defectuoso/a, ridículo/a... Surge lo que llamamos el Juez Interior.

### El Juez Interior

Es esa voz que surge en la mente que no para de criticarte y juzgarte, recordándote que *"no sirves para nada"* o que *"eres un desastre"*, o un fracasado... Si prestas atención a esa voz, sin identificarte con el contenido de lo que dice, puedes darte cuenta, incluso, de quién te decía esas frases de pequeño que se han quedado registradas en tu psique.

Cuando aparece el Juez, la herida de vergüenza e indignidad se apodera de ti. Entras en el trance del niño/a asustado/a, y no te sientes capaz de estar en el mundo con alegría y dignidad.

---

El trance puede activar el Juez interior o un juicio del Juez puede hacerte entrar en el trance.



## Sanar la herida de Vergüenza y desvalorización

Lo más importante para sanar esta herida es reconocer tus sentimientos de desvalorización, darte cuenta de cuándo se activan, evitar las compensaciones y observar con compasión los aspectos de ti que te avergüenzan, acogiendo a tu niño/a interior y amándolo tal y como es.

Esto puede ser muy doloroso al principio, por lo que es bueno encontrar alguna herramienta que te apoye: bailar, escribir, pintar, lo que sea que te permita soltar. ¡Mueve tu energía creativamente! ¡usa tus recursos para salir del trance!

Arriesgarte, exponerte en grupo, atreverte a hacer algo que nunca pudiste... sé valiente y muéstrate tal y como eres de verdad. Y muy importante, sana los vínculos con tus padres a través de alguna herramienta terapéutica.

**No soy suficiente, no valgo, no merezco, no soy guapo/a, no le voy a gustar a nadie, soy un fraude, nadie me va a querer, los demás son mejores que yo, voy a fracasar, no puedo, soy un desastre, todo me sale mal...**

**JUEZ INTERIOR**

**¿PORQUÉ?**  
Ideales de la Sociedad Educación familiar...  
↓  
Creencia  
*"tengo que ser mejor para que me quieran"*

**COMPENSACIONES**  
Adicciones: Sexo, Fumar, Alcochol, Seducción, Trabajo, Espiritualidad...

**SANAR**  
Reconocer la desvalorización, evitar las compensaciones, acoger y amar al niño/a interior.

## LA HERIDA DE SHOCK Y EL MIEDO PARALIZANTE

El Shock es una respuesta del Sistema Nervioso ante una persona o situación que nos parece amenazadora. Nos disociamos, nos bloqueamos y paralizamos, sentimos pánico.

La vergüenza, por ejemplo, pueda desencadenar la herida de Shock, entre otras muchas cosas:

- Hablar con personas de autoridad o en público
- Situaciones inesperadas
- Evaluaciones (exámenes)
- Situaciones de violencia (de cualquier tipo)
- La presión interna o externa
- Ser invadidos
- Tener que poner límites
- El sexo y la sexualidad
- El abandono o la pérdida de un ser querido
- Las críticas
- La expresión corporal, creativa o la danza

Cuando entras en Shock, tus recursos bajan al 20-30% de tu capacidad. No puedes pensar, sentir, hablar y moverte con normalidad. Es un recurso de la naturaleza ante situaciones que nos generan mucho sufrimiento o activan mucho nuestro sistema nervioso.

Ante una amenaza, tenemos 3 posibilidades: luchar, huir y, si no hay posibilidad de defenderse o escapar, el sistema nervioso se disocia, se colapsa, se congela. Es una forma de autoprotección y varía de intensidad, desde una leve sensación de desconexión, a la pérdida de la consciencia.

El sistema nervioso pasa por diferentes estados:

- Relajación
- Alerta activa
- Estado de lucha o huida
- Shock: congelación, disociación, colapso
- Descarga y auto regulación.

Los mamíferos que entran en Shock en situaciones donde su vida peligra, cuando dejan de estarlo, descargan las hormonas que su cerebro ha generado para paralizarles, a través de brincos, saltos, carreras... auto regulándose naturalmente. Pero los seres humanos





hemos reprimido esa fase porque no sería apropiado gritar, bailar, brincar justo después de paralizarnos. Hemos perdido ese conocimiento, y ante situaciones de shock, nos congelamos, pero no descargamos después, y el trauma queda congelado en el sistema nervioso, pudiendo afectar a la vida diaria.

Es importante que descubras cuáles son los síntomas del shock en tu cuerpo porque para cada persona es diferente. Algunos de los síntomas son: miedo, confusión, disociación (no estar presentes en el cuerpo), quedarse en blanco, pulso rápido, pérdida de sensibilidad, dificultad para respirar, parálisis...

### El ORIGEN: ¿por qué entro en Shock?

Nuestra infancia está llena de **situaciones estresantes, amenazantes y dolorosas** y dependemos absolutamente para todo de nuestros padres. Cuando somos niños no podemos huir ni podemos defendernos y estamos sometidos a juicios, comparaciones, castigos, exigencias, manipulaciones, abandonos, abusos y todo tipo de violencias sutiles y no tan sutiles.

---

Lo habitual es que estas situaciones amenazantes de la infancia, para el frágil y sensible sistema nervioso de un niño, sean tan intensas y desbordantes, que aprenda a desconectarse para protegerse.

Algunas de ellas pueden provocar trauma.

### Compensaciones

Según la herida, hemos desarrollado un tipo de compensaciones u otras. En el caso del Shock, las más habituales suelen ser: complacer, seducir, ser distante, agresivo, juzgar, ponerse por encima, invadir o shockear a otros, evitar la intimidad y las relaciones sexuales, tomar drogas, evitar exponernos, evaluarnos, confrontar a personas o situaciones...

## Sanar el Shock y el miedo paralizante

Sanar el Shock es un proceso lento que pasa por darnos cuenta de que no somos defectuosos porque nuestro cuerpo no responde como queremos. Se necesita tiempo para aprender a reconocer nuestro Shock y qué situaciones o personas lo desencadenan.

Así que el primer paso es reconocer el Shock y no juzgarnos. El segundo paso es sentir el shock, acogerlo y evitar las compensaciones. En ocasiones, verbalizar que estás en Shock ayuda a relajar el sistema. Cuando te des cuenta de que estás en Shock, y siempre que puedas, ¡mueve el cuerpo! Descarga tu sistema nervioso, descongela tu energía, baila, haz deporte, yoga... la Meditación Dinámica de Osho ayuda a descongelar, sentir y expresar tu energía.

Y, por último, completa lo que fuera que estabas haciendo antes de quedarte en Shock. Toma pequeños riesgos, no te presiones, pero responde a la vida. Si estabas hablando con una persona cuando te congelaste, vuelve a esa persona y comunícale lo que no pudiste por entrar en Shock, o pon el límite que no pudiste, exprésate.

De esta forma, poco a poco el sistema nervioso irá relajándose, aprenderemos a estar más presentes y enraizados en el cuerpo, y sabremos retirarnos tranquilamente al estar en shock, sin juzgarnos ni presionarnos.



Violencia  
Presión interna y externa  
Autoridad  
Evaluaciones  
Invasiones  
Poner Límites  
Sexo  
Críticas...

**? ¿PORQUÉ?**  
Situaciones estresantes, amenazantes, dolorosas en la infancia (juicios, castigos, manipulaciones, abusos) → Desconectamos para no sentir

**COMPENSACIONES**  
Complacer, seducir, drogas, invadir o evitaciones (intimidación, conflictos, exponernos).

**+ SANAR**  
Reconocer el shock, mover el cuerpo (descargar) y completar la acción.

## EL SHOCK POR ABUSOS

Cuando sufrimos abusos sexuales de niños por parte de un adulto, se crea una profunda desconfianza y temor a entrar en intimidad con otro ser humano. Y se manifiesta de dos formas: o evitamos por completo la sexualidad o nos volvemos muy promiscuos, usando el sexo como una droga que nos desconecta para no sentir nada.

En la intimidad, hay una gran disociación y confusión, y si no comprendemos el shock, podemos juzgarnos y avergonzarnos, cerrándonos a la experiencia en vez de abrir nuestro corazón y nuestra vulnerabilidad al otro.

Para sanar este trauma, lo primero es entender que **no somos los responsables del abuso**, siempre es el adulto. Y esto es muy importante porque el niño o la niña se cree culpable del abuso.

En muchas ocasiones se inicia como un juego al que el niño/a quiere jugar porque se siente visto y querido, pero cuando la experiencia le sobrecoge o le desborda, entra en Shock, se congela, no puede huir ni defenderse porque el adulto es más fuerte (hay un abuso de poder) y la presión y la manipulación del adulto, la amenaza de que algo malo le pasará si lo cuenta le hace avergonzarse, creer que es por su culpa y ocultarlo a todo el mundo.

Lo que más daña a la persona abusada no es la experiencia en sí, si no sentirse "rehén" de su abusador. Pensar que ha hecho algo malo, inmoral, sucio. Esto es una gran carga para el corazón de un niño traumatizado.

El segundo paso para sanar el Shock en un caso de abuso es **desvelar el secreto**, contárselo a tu pareja, a un terapeuta... y dar espacio a que aflore cualquier sentimiento de rabia, ira, tristeza, temor, culpa... Es importante que tu cuerpo libere todo lo que tuvo que enterrar y no pudo expresar: gritar, luchar, defenderse, poner límites.

Darle espacio a tu energía, a tu fuego, sentir como ésta se descongela, recuperar tu poder y tu vitalidad.

El tercer paso es **abrirte a la intimidad** muy poco a poco. Escuchando cuándo y de qué manera se activa tu sistema nervioso y permitiéndote ir un poquito más lejos cada vez, sin forzar nada, sin presionarte. Cada vez tu sistema nervioso se relajará más, y cada vez podrás confiar un poco más en ti y en el otro.



## LA HERIDA DE ABANDONO

Sin duda alguna, esta es la herida que más rápido nos conecta con el dolor y la más conocida por todos. Aunque a veces no somos conscientes hasta que no vivimos un rechazo, nuestra pareja nos deja o perdemos a un ser querido.

Cuando esto sucede, el **dolor puede ser desgarrador**, en algunos casos nos puede llevar a la depresión e incluso, despertar el deseo de querer morir.

### EL ORIGEN: ¿Por qué duele tanto?

Cuando nacemos, dependemos completamente de mamá. Dentro del útero somos uno/a con ella. Después del nacimiento, el vínculo con ella es la conexión con la fuente de amor, de nutrición, de afecto. Si mamá (o cualquier adulto que nos cuide) se va, me muero. El bebé no tiene ninguna posibilidad de sobrevivir sin su madre.

A medida que crecemos, viviremos un sin fin de experiencias en las que nuestros padres, envueltos en sus propios problemas personales, **no estuvieron presentes** para nosotros, o no pudieron darnos todo lo que necesitábamos: atención, cariño, afecto, amor, validación, reconocimiento...

Así, cuando conectamos profundamente con otro ser humano, se despierta la memoria del vínculo original con mamá y proyectamos en esa persona, normalmente una pareja, todas nuestras necesidades y carencias de amor, atención y reconocimiento que no tuvimos de nuestros padres.

Por eso, si sentimos que la persona se aleja, **entramos en pánico**, ¡porque creemos que vamos a morir! Nuestro niño interior está muy asustado, tiene mucho miedo de volver a sentirse solo, se ha activado su herida de abandono y piensa que, si el otro le deja, se va a morir.

---

De niños, cuando no nos sentimos vistos, comprendidos o aceptados por ideas y expectativas que tienen nuestros padres, educadores y la sociedad de cómo deberíamos ser, nos dividimos entre quién soy y lo que se espera de mí.



Para recibir amor, aprendemos a agradar y complacer, traicionando nuestra verdadera naturaleza y nuestra verdad. ¡Aprendimos a abandonarnos a nosotros mismos para tratar de ser lo que se esperaba de nosotros!

Y este es el dolor más grande del ser humano: **abandonarse a sí mismo/a**.

---

Desconectarnos de nuestra verdadera esencia genera un profundo vacío que tratamos de llenar con comida, sexo, Internet, dinero, adicciones, reconocimiento... es imposible de llenar. Solo sintiendo y acogiendo amorosamente a nuestro niño/a interior, podremos transformar el dolor y conectar de nuevo con nuestra esencia.

La herida de abandono puede despertarse por 2 tipos de activaciones:

➤ El gran abandono.

Pérdidas o separaciones bruscas y muy dolorosas que tienen un fuerte impacto en nuestra vida: la muerte de un ser querido, la ruptura de la pareja... El dolor es justificado porque hay una razón de peso.

➤ El pequeño abandono.

Este tipo de activación la experimentamos frecuentemente, casi a diario. Sucede cuando la persona con la que tienes un vínculo no te da lo que tú quieres o no es como tú quieres que sea.

Son situaciones cotidianas como, por ejemplo: que no te respondan al WhatsApp, cuando el otro pasa de ti porque está mirando el móvil, o la tele, o porque no le gustas, cuando te ignoran en una conversación, cuando tu pareja queda con otra persona con la que tiene mucha conexión, cuando el otro no está disponible para ti...

Estos pequeños abandonos pueden generar mucho dolor que no podemos explicar ni justificar, por lo que suelen darse reacciones desproporcionadas que nos avergüenzan.

## Compensaciones

Cuando nos damos cuenta de que se ha activado nuestra herida de abandono tenemos 2 opciones:



- **Ir hacia fuera:** en forma de juicios, celos, reproches, exigencias hacia el otro o con compensaciones como la adicción a las relaciones esporádicas para no profundizar o manteniendo una distancia fría en la que no se puede intimar.
- **Ir hacia dentro:** responsabilizándonos de nuestro dolor, acogiendo a nuestro niño/a interior.

## Sanar la herida de abandono

Como hemos ido viendo en las otras heridas, lo primero, siempre, es darnos cuenta de cuándo se activa la herida de abandono.

Lo segundo es darnos un tiempo y espacio para ir hacia dentro y entrar en contacto con las sensaciones y sentimientos que estén sucediendo en ese momento en nuestro cuerpo: dolor, tristeza, rabia, miedo a no recibir el amor que necesita...

Coloca una mano en la parte del cuerpo donde sientas más a tu niño/a interior y pregúntale ¿qué necesitas? Y dale permiso para que pueda expresar sus emociones de la forma más adecuada para él (llorar, gritar, golpear un cojín...)

Y abrázalo/a, dile que tú siempre estarás con él/ella, que tú nunca lo abandonarás. Permanece así el tiempo que necesites hasta volver a la tranquilidad.

Después de haber entrado en la herida y sentido el dolor, puedes compartir con la persona que ha detonado tu herida cómo ha sido la experiencia para ti. Sin reprochar nada, solo abriendo tu vulnerabilidad al otro, se crea un ambiente de confianza y comprensión.

---

Siempre es bueno reparar los vínculos con los padres para sanar las heridas de tu corazón y niño/a interior. Mientras haya reproches, resentimientos o rechazo a tus padres, sentirás la falta de amor y los sentimientos de abandono, desvalorización y no merecimiento.

Sanar el vínculo con tus padres te conecta con la fuente de amor.



## Entrar en la Muerte

Entrar en profundidad en la herida de abandono y darte el permiso de vivirla con totalidad es una de las experiencias más transformadoras que existen; porque entras en la muerte. Y una vez que has entrado en ese espacio de vacío y dolor conscientemente, sabes que puedes volver a entrar una y otra vez porque siempre sales.

Le pierdes el miedo al dolor y a la muerte.

Es una preparación para, llegado el momento, abandonar este cuerpo conscientemente.



**Ansiedad,  
Pánico,  
Soledad  
Debilidad,  
Vacío,  
Angustia,  
Vulnerabilidad...**

**? ¿PORQUÉ?**  
Vínculo de supervivencia con mamá  
1. Gran Abandono → pérdida brusca de un ser querido.  
2. Pequeño abandono → Situaciones cotidianas de ausencias del otro (no responden, rechazo, indiferencia).

**COMPENSACIONES**  
Relaciones esporádicas y/o superficiales  
Estrategias para no sentir el abandono: exigir, manipular, culpar, mendigar, presionar, venganza...

**✚ SANAR**  
Reconocer la herida de abandono, sentir el dolor y abrazar a tu niño interior.

## LA INVASIÓN: UNA LECCIÓN DE VIDA.

Ya hemos visto como algunas experiencias de privación de amor y atención han generado heridas emocionales como el abandono o el no merecimiento y como la vida nos trae personas que no están presentes para nosotros/as, o no nos dan lo que queremos, para que aprendamos a responsabilizarnos de nuestras carencias emocionales en vez de reaccionar, culpar, manipular o exigir al otro lo que queremos.

También hemos visto situaciones donde experimentamos el juicio, el abuso, la manipulación, la exigencia y otras formas de hostilidad e invasión por parte de familiares, educadores, etc,

¿Qué hemos de aprender de la invasión?

---

“Necesitamos darnos cuenta, defendernos, hacernos respetar, responder adecuadamente estableciendo los límites correspondientes. La invasión es una acción externa que no respeta nuestra persona, nuestra libertad o/y nuestro espacio. ¿Hemos de permitir y resignarnos a la invasión? Por supuesto que no. La invasión es una invitación a responder, a luchar, a empoderarnos.” (Ketan)

Cuando nos sentimos invadidos, se puede activar el Shock y la disociación, el miedo a perder el amor y ser rechazados si ponemos los límites, y se pueden despertar sentimientos de culpabilidad por estar haciendo algo malo (porque en la infancia no podías rebelarte y poner límites, solo podías obedecer).

De adulto, aunque sigues queriendo recibir amor y atención, ya no necesitas complacer constantemente. Puedes hacerte cargo de tus necesidades y poner límites claros, asumiendo tu poder y haciéndote respetar.

La persona que no se respeta a sí misma, atrae constantemente la invasión. La persona que se respeta y se responsabiliza de sí misma, está presente, y ante cualquier invasión, responderá con firmeza y claridad.

Para ello es importante tener una buena relación con los límites y, también, con la rabia. ¿Qué relación tienes con la rabia? ¿Te das el permiso de sentirla y expresarla de una forma sana, creativa y consciente?





Estar en contacto con la rabia es lo que nos permite establecer el límite. Nos da la fuerza y el impulso para comunicar aquello que nos está incomodando. La rabia es poder. Es una fuerza desmedida que te empodera. Si esa fuerza la expandes por todo el cuerpo, puedes sentir el fuego interno sin quemarte y sin quemar a nadie.

No se trata de poner los límites desde la rabia reactiva y desenraizada. Cuando tú sabes que esta fuerza está dentro de ti, puedes ir por la vida diciendo NO sin miedo. Hay una confianza y seguridad en ti mismo/a totales, sabes que puedes poner un límite cuando algo no te gusta y no lo quieres.

Puedes intimar con otra persona porque sabes que, en cualquier momento le puedes decir: *no cariño, esto no me está gustando*. Sin miedo, sin shock, sin sentirte invadido/a. Tan solo, haciéndote cargo de ti mismo/a.

**Date el permiso de sentir y comunicar tu NO; sentirás una confianza y libertad extraordinarias**

**¿PORQUÉ?**  
Situaciones de juicio, abuso, manipulación, exigencia, hostilidad → Miedo a perder el amor de mamá/papá

**COMPENSACIONES**  
Complacer  
Invadir

**SANAR**  
Reconocer la invasión, asumir nuestro poder y aprender a decir ¡NO!

**Text on bottle:**  
Ser Presionado Criticado Juzgado Manipulado Menospreciado Aconsejado  
Interrumpido. Que lleguen tarde. Promesas incumplidas. Que invaliden tu sentir. no deberías sentir, pensar, hacer eso...  
Que no respeten tu espacio ni tus cosas.

**Puede activar el Shock**

\*Lección 1 del módulo De la Coraza a la Esencia



## LA OLA EMOCIONAL

Para comprender el proceso de la Ola Emocional, primero hay que entender qué es una emoción. Según el diccionario: una emoción es el conjunto de reacciones orgánicas que experimenta un individuo cuando responden a ciertos estímulos externos. Se caracteriza por ser de corta duración, pero de mayor intensidad que un sentimiento, que sería la consecuencia de esa emoción.

Esto es importante, es una reacción o varias reacciones orgánicas, es decir, que suceden en tu organismo. ¿Cómo reacciona tu organismo a una emoción? ¿reacciona igual ante la alegría que ante la rabia o la tristeza? Se necesita de mucha presencia y escucha atenta del cuerpo para ir captando estas reacciones y poder asumirlas conscientemente. Eso es lo que irás descubriendo con esta práctica.

Además de una reacción orgánica, una emoción es una energía concentrada que oprime e incomoda la parte del cuerpo donde esté estancada. La emoción es energía del cuerpo emocional, igual que los pensamientos son energía del cuerpo mental. (esto lo desarrollaremos en el módulo de anatomía energética)

- El **primer** paso, por lo tanto, es **mover tu energía**, tu Shakti. Ponte 2 o 3 canciones que te gusten mucho, que puedas bailar, saltar, mover el cuerpo, gritar... canciones que despierten en ti algún tipo de emoción o reacción en el cuerpo. Cuando pare la música, escoge una emoción concreta, tal vez la que estés sintiendo más fuerte en ese momento o incluso, puedes irte más lejos y conectar con una emoción que se repite una y otra vez en tu vida y que, cuando llega, te desborda.
- El **segundo** paso es **darte cuenta** y decir SI a esa emoción. Y entras con toda tu consciencia, con toda tu atención a sentir esa emoción dentro de ti. En qué lugar del cuerpo se siente con más intensidad, y cómo se siente en el cuerpo: una presión, una contracción, una vibración.... No se trata de analizar con la mente o de pensar la emoción. Se trata de sentir la emoción con el cuerpo. Dile SI a tu emoción, sin ningún juicio ni represión. Dale espacio, permite que se mueva por el cuerpo, que se expanda. Si no puedes acceder a una emoción concreta y no sientes nada, date el permiso de abrirte a la posibilidad de que haya "algo" que quiere ser visto, expresado, liberado. Lo que sea.
- El **tercer** paso es: **abrirte a la respiración**. Escucha tu emoción y permítele a tu cuerpo que respire como necesite esa emoción para que se expanda y sea liberada. Tal vez una respiración lenta y profunda, o más rápida, como si fuera un jadeo... Investiga cómo necesita respirar tu cuerpo para liberar una emoción.



Y toda la atención está en ti, en el fenómeno de la emoción que está aconteciendo en ese momento dentro de ti. Y para que le mente no interfiera juzgando o analizando, dale una función. Invita a tu mente a estar totalmente presente en el cuerpo, observando la emoción, las sensaciones, la energía dentro del cuerpo... Puede que necesites soltar la voz, o surja algún movimiento del cuerpo, o la necesidad de gritar, pegar o hacer cualquier cosa... Fíjate que la mente no interfiera y observa si hay algún pensamiento o juicio que restringe tu libertad de expresar. Tal vez tu emoción sea dolorosa, pero también puede ser extática, o puede ser muy fogosa y ruidosa o muy sutil o silenciosa. Investiga en cada practica cómo se manifiesta externamente tu emoción.

- Y el **cuarto** paso es, **darte cuenta del que se da cuenta** que está emocionado, al mismo tiempo que acontece la emoción, que es sentida, expandida, liberada y acogida, desarrollando la consciencia testigo, la consciencia del observador que se observa a sí mismo. Y observa si al darte cuenta del que se da cuenta, surge una distancia natural de la emoción. Cómo, al ser observada y acogida, la emoción se expande y pierde intensidad, y en esa distancia, surge una comprensión del porqué de la emoción y la compasión hacia esa emoción. La energía ha llegado al corazón.
- El **quinto** paso es darte un espacio de **silencio y quietud** para que la emoción encuentre una forma sana y creativa de expresarse (bailar, pintar, cantar...) si es que necesita expresarse, o tal vez, en el silencio, encuentres el espacio de observación conmovedor de sentir la vida atravesándote con toda su fuerza e intensidad.
- Y el **último** paso es darte las **gracias** por darte este espacio de investigación de tu naturaleza emocional.

Normalmente, cuando surge una emoción, intentamos reprimirla, ya sea porque no es "adecuado" sentirla en ese momento, o porque no queremos que los demás lo vean... No le damos espacio a nuestra energía para ser libremente. A veces reaccionamos para fuera, volcando en el otro nuestro dolor, nuestra frustración o nuestra rabia, hiriendo y causando dolor a los demás. Nuestra energía se ha desparramado sin ningún control.

Ni reprimir ni desparramar. El camino siempre es el equilibrio. Aprendiendo a que nuestra energía se libere conscientemente de forma sana y creativa, dándonos espacio para sentirla, sostenerla, respirarla, honrarla y expresarla.

Desarrollando cada vez más la consciencia testigo a través de la meditación, aprendiendo a darnos cuenta de que esa emoción que surge tan intensa también pasará.

\*Lección 2 del módulo De la Coraza a la Esencia



## MEDITACIÓN ACTIVA: LA DINÁMICA DE OSHO

Las meditaciones de Osho son una experiencia individual, de modo que has de olvidarte de la presencia de los demás y mantener tus ojos cerrados mientras dure. Incluso aunque la hagas en solitario, el ponerte una venda te ayudará a mantener tu atención enfocada hacia tu interior. Lo mejor es hacerla con el estómago vacío y llevar prendas amplias y confortables. Asegúrate que durante la meditación no serás interrumpido ni molestado.

La meditación Dinámica de Osho dura una hora y contempla cinco etapas:

### Fase 1: Respira (10')

Inhala y exhala rápidamente por la nariz, dejando que la respiración sea intensa y caótica. El aliento debe penetrar plenamente en los pulmones y siempre que adviertas que estás cayendo en una especie de modelo de comportamiento o de actuación, cámbialo. Hazlo con todo tú ser, intensa y totalmente. Deja que los movimientos que vayan surgiendo se produzcan. Emplea esos movimientos naturales del cuerpo para incrementar tu nivel de energía. Siente como se está elevando, pero no te dejes ir durante esta primera etapa.

### Fase 2: ¡Explota! (10')

Deja que salga todo lo que surja en ti. Vuélvete totalmente loco, grita, gime, llora, salta, agítate, baila, ríe, grita, tírate por el suelo, no controles nada, no dejes que nada de lo que en ti surge quede sin ser expresado. Con frecuencia, al principio, el hacerlo un poco intencionadamente ayuda. No le permitas a la mente que interfiera con lo que está sucediendo.

### Fase 3: Enraízate (10')

Con los brazos levantados, salta mientras entonas el mantra ¡Hu, Hu, Hu! sintiendo como el sonido surge de tu vientre. Hazlo tan intensamente como te sea posible. Cada vez que aterrices sobre la planta de tus pies, deja que el sonido golpee profundamente en tu centro sexual. Vuélcate en ello, dalo todo, agótate por completo.

### Fase 4: ¡Stop! (15')

Inmovilízate en la posición en que te encuentres, sea cual sea, cuando oigas la voz de ¡Stop! No acomodes tu cuerpo. Un simple estornudo, el toser, cualquier cosa hará que el flujo de energía se disipe y todo tu esfuerzo habrá sido baldío. Mantente como testigo de todo lo que suceda en ti.

### Fase 5: ¡Celebra! (15')

Baila al son de la música y expresa cualquier cosa que sientas. Sigue con esta vitalidad durante todo el día estés donde estés.



Si no puedes hacer ruido en el lugar donde meditas, puedes tener esta alternativa silenciosa: En vez de emitir sonidos, permite que la catarsis de la segunda etapa se produzca completamente a través de movimientos corporales. En la tercera etapa, el sonido "Ju" puede repercutir interiormente en silencio.

---

Acuérdate: Mantente como testigo. En esta meditación tienes que estar continuamente alerta, consciente, despierto hagas lo que hagas. Sigue como espectador; no te pierdas.

Es fácil perderse; mientras respiras puedes olvidarte; puedes fusionarte tanto con la respiración, que puedes olvidarte del espectador. Pero así pierdes lo esencial. Respira lo más profundo y rápido que puedas, pon toda tu energía en eso, pero igual sigue siendo un espectador. Observa lo que está pasando, como si fueras un espectador, como si todo le estuviese pasando a otro, como si todo le estuviese pasando al cuerpo y la conciencia está centrada, mirando.

Este espectador te tiene que acompañar en las tres primeras etapas; y cuando haces el stop en la cuarta etapa; estarás completamente inactivo, congelado, paralizado. Este estado de alerta llegará a su cúspide. (OSHO)

\*Lección 4 del módulo De la Coraza a la Esencia

