

“Las mayores fuentes de nuestro sufrimiento son las mentiras que nos decimos a nosotros mismos”.



“Las mayores fuentes de nuestro sufrimiento son las mentiras que nos decimos a nosotros mismos”.

- **Bessel A. van der Kolk**



“Las mayores fuentes de nuestro sufrimiento son las mentiras que nos decimos a nosotros mismos”.



FASE 1: RECONOCER

- **LA ENERGÍA DE LA COMPASIÓN EN EL TRAUMA Y SANACIÓN**
- **APRENDER A DESAPRENDER. "Sanar lo aprendido"**
- **MEMORIAS DE TRAUMA Y SANACIÓN. "Herramientas"**
- **EN EL CENTRO DE LA PRESENCIA. ENCUENTRO MI REFUGIO.**

FASE 2: RECURSOS

- **LA GRATITUD "LA LLAVE A LA ABUNDANCIA"**
- **CULTIVAR LA ENTEREZA Y LA FUERZA INTERIOR.**
- **CONFIANZA Y ESPERANZA EN MOMENTOS DE CRISI.**
- **HERRAMIENTAS DE ACCESO AL TRAUMA.**
- **ALIMENTACIÓN PARA EL TRAUMA.**

FASE 4: REGULACIÓN

- **EN EL OJO DEL HURACÁN ESTA LA CALMA.**
- **PROTOCOLO DEL BIENESTAR.**
- **REGULACIÓN DE LOS 7 SENTIDOS DEL TRAUMA..**
- **MOTIVACIÓN, VITALIDAD Y NÚCLEO.**

FASE 4: RELACIONARSE

- **IDENTIDAD Y TRAUMA.**
- **INTIMIDAD Y SEXUALIDAD.**
- **CORAJE ASPIRACIÓN**

FASE 5: TRANSFAMILIAR

- **TRAUMA TRANSGENERACIONAL**
- **EL ALMA Y EL TRAUMA, UN CAMINO JUNTOS.**

FASE 1

RECONOCER

FASE 2

RECURSOS

FASE 3

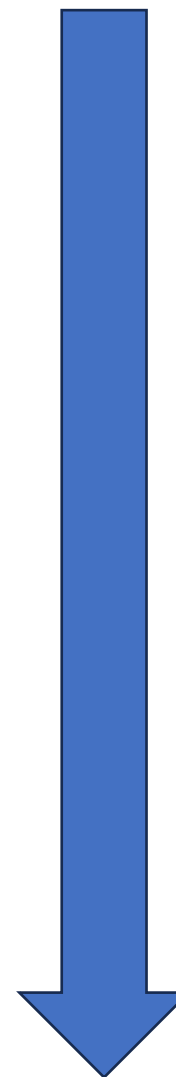
REGULACIÓN

FASE 4

RELACIÓN

FASE 5

TRANSFAMILIAR





“Las mayores fuentes de nuestro sufrimiento son las mentiras que nos decimos a nosotros mismos”.



CONFIANZA

Hay demasiadas personas que sobrevaloran lo que no son e infravaloran lo que sí son.

MALCOM FORBES

“Las mayores fuentes de nuestro sufrimiento son las mentiras que nos decimos a nosotros mismos”.

NO TIRES DARDOS

Piensa en alguna ocasión en la que alguien te trató mal y recuerda tus reacciones inmediatas.

Quizá experimentaste sorpresa, dolor o enfado. ¿Qué sucedió luego en tu mente? Es muy habitual que se produzca una cascada de pensamientos y sentimientos. Por ejemplo, es posible que te hayas pasado la noche en vela, como me ha sucedido a mí, pensando en lo que te gustaría haber dicho.





“Las mayores fuentes de nuestro sufrimiento son las mentiras que nos decimos a nosotros mismos”.



Un uno-dos

Buda describió este proceso en dos fases de reacciones: iniciales y secundarias, como **el primer dardo** y **el segundo**.

El primer dardo es una molestia o dolor físico o emocional inevitable: dolor de cabeza, retortijones de estómago, la tristeza de perder a un amigo, el choque de ser atacado injustamente en una reunión de trabajo...

El segundo dardo es el que nosotros mismos arrojamos añadiendo reacciones innecesarias a las condiciones de la vida y a sus primeros dardos ocasionales.

Por ejemplo, entre estos segundos dardos, estarían: preocuparse mucho por un malentendido menor con otra persona, rumiar un desaire o aferrarse a resentimientos y rencores. Son fuente de mucho sufrimiento, sobre todo, en nuestras relaciones. Hacen que estemos más afectados de lo que tendríamos que estar y nos obligan a hacer cosas que más tarde lamentamos.



“Las mayores fuentes de nuestro sufrimiento son las mentiras que nos decimos a nosotros mismos”.



Practica con los segundos dardos

Mientras tanto, **puedes impedir que el primer dardo dispare una salva de segundos dardos**. Aquí es donde puedes desarrollar una gran influencia sobre tu mente.

Para empezar, **puedes poner en perspectiva los primeros dardos en general**. Son una parte natural e inevitable de la vida y no tenemos necesidad de añadirles nuestras reacciones.

Si aceptas el primer dardo como lo que es, crearás una especie de interruptor que impide el flujo de segundos dardos.

En concreto, **resulta útil poner en perspectiva los primeros dardos en las relaciones**. Por ejemplo, es natural que te importe lo que los demás piensan de ti, que te sientas incómodo si te critican.

“Las mayores fuentes de nuestro sufrimiento son las mentiras que nos decimos a nosotros mismos”.

Meditación para conectar con la propia fuerza

En la meditación para conectar con la propia fuerza, el objetivo es identificar una zona del cuerpo que te transmita una sensación de fuerza o seguridad y enfocar la atención en ella. **Para practicarla, sigue estos pasos:**

- 1. Empieza por localizar una zona del cuerpo que te haga sentirte seguro, respaldado y fuerte.**
- 2. Una vez que hayas identificado esa zona, cierra los ojos y enfoca la atención en ella.** Si no te sientes cómodo cerrando los ojos, puedes dejarlos abiertos y, si es posible, dirigir la mirada a esa zona del cuerpo que te transmite fuerza. **Si no es posible, puedes elegir un objeto estático de tu entorno en el que enfocar la mirada durante la práctica.**
- 3. Con los ojos cerrados,** empieza a sentir esa zona del cuerpo y conecta mentalmente con ella. Si es una zona accesible desde el exterior, también puedes colocar la mano sobre ella (un hombro, por ejemplo).

“Las mayores fuentes de nuestro sufrimiento son las mentiras que nos decimos a nosotros mismos”.

4. Ahora, mientras sientes ese lugar del cuerpo, simplemente enfoca en él tu atención y nota cualquier sensación que haya. Mantente enfocado en él durante aproximadamente un minuto.

5. A continuación, puedes hacer una pausa si lo deseas y trasladar tu atención a la respiración unos instantes y notar simplemente las sensaciones al inspirar y al espirar. Al cabo de un minuto aproximadamente, empieza a dirigir la atención de nuevo a la zona de fuerza.

6. Mantén la atención nuevamente en esa zona del cuerpo penetrando en la sensación de fuerza y seguridad que te da.

Si alguna otra imagen o pensamiento entra en el campo de tu atención, **felicítate por haberte dado cuenta,** acepta su presencia y vuelve a enfocar la atención en el cuerpo. Sigue enfocado en esa zona durante aproximadamente tres minutos.

“Las mayores fuentes de nuestro sufrimiento son las mentiras que nos decimos a nosotros mismos”.

7. Continúa alternando breves periodos de respiración atenta con periodos de meditación y finalmente haz dos o tres ciclos adicionales de respiración atenta durante un minuto seguidos de tres minutos de meditación en la propia fuerza.

8. Al finalizar estos ciclos, céntrate una vez más en la respiración y haz dos respiraciones largas, lentas y profundas con el diafragma antes de abrir los ojos y volver a estar conscientemente presente en la habitación.



“Las mayores fuentes de nuestro sufrimiento son las mentiras que nos decimos a nosotros mismos”.



Conoce tus refugios

Un refugio es cualquier cosa que te protege, te cuida o te estimula. La vida puede ser dura y todo el mundo sufre experiencias difíciles y desagradables.

Todos necesitamos refugios. ¿Cuáles son los tuyos?

Una mascota o alguna otra persona podrían ser un refugio para ti.

Algunos lugares pueden ser también un refugio, como tu cafetería favorita, una iglesia, una biblioteca o un parque.

Algunas cosas pueden dar sensación de serlo, como una taza de café, un jersey abrigadito o un buen libro al final de una dura jornada.

También puedes encontrarlo en distintas actividades: sacar a pasear al perro, por ejemplo, tocar la guitarra o ver la televisión antes de acostarte.

Algunos refugios son intangibles. Los recuerdos de estar al aire libre han sido unos muy importantes para mí, desde los naranjos de mi infancia a las excursiones por los rincones más recónditos de la naturaleza ya como adulto.



“Las mayores fuentes de nuestro sufrimiento son las mentiras que nos decimos a nosotros mismos”.



Quizá tú recuerdes las sensaciones de la cocina de tu abuela o a tu nieto dormido en tu regazo. Para muchas personas, el sentido de algo sagrado o divino es un refugio muy profundo. También las ideas pueden ser refugios, como en el caso de los descubrimientos de los científicos o la sabiduría de los santos. O simplemente saber que tus hijos te quieren mucho.

Además, existe el refugio fundamental de tener fe en todo aquello bueno que albergas dentro de ti.

- Esto no significa pasar por alto el resto.
- Sencillamente, ves tu decencia, tu calor y amabilidad, tus buenas intenciones, tus capacidades, tus esfuerzos...
- Son datos acerca de ti y reconocerlos es una fuente muy fiable de refugio.

“Las mayores fuentes de nuestro sufrimiento son las mentiras que nos decimos a nosotros mismos”.

REFUGIARSE

- Escoge algo que suponga para ti un refugio, como la imagen de un bello prado, el recuerdo de un ser querido o la sabiduría de un proverbio.
- Ábrete a los sentimientos y sensaciones que relaciones con él.
- Percibe lo que sientes al tener un refugio, permanece en esta experiencia y deja que cale en tu interior.
- Intenta darle un nombre, por ejemplo, «<me refugio en ».
- Observa qué sientes y deja que este sentimiento de refugio crezca dentro de ti. Intenta dar nombre a otros refugios.
- Prueba a relacionarte con un refugio no como algo que está «ahí afuera», separado de ti, sino más bien como algo ya presente en ti. Puedes decirte cosas como «vengo de», «permanezco como » o «que me sirva de aliento».

“Las mayores fuentes de nuestro sufrimiento son las mentiras que nos decimos a nosotros mismos”.

Si se considera de esta forma, un refugio puede percibirse como una corriente sana y beneficiosa que te transporta.

Intenta refugiarte en la gratitud, en la sensación de que gustas a las personas que se preocupan por ti, en la percepción de tu amabilidad y tu decencia... en cualquier otra cosa que quieras.

Entrégate a tus refugios y conviértelos en parte de ti.

