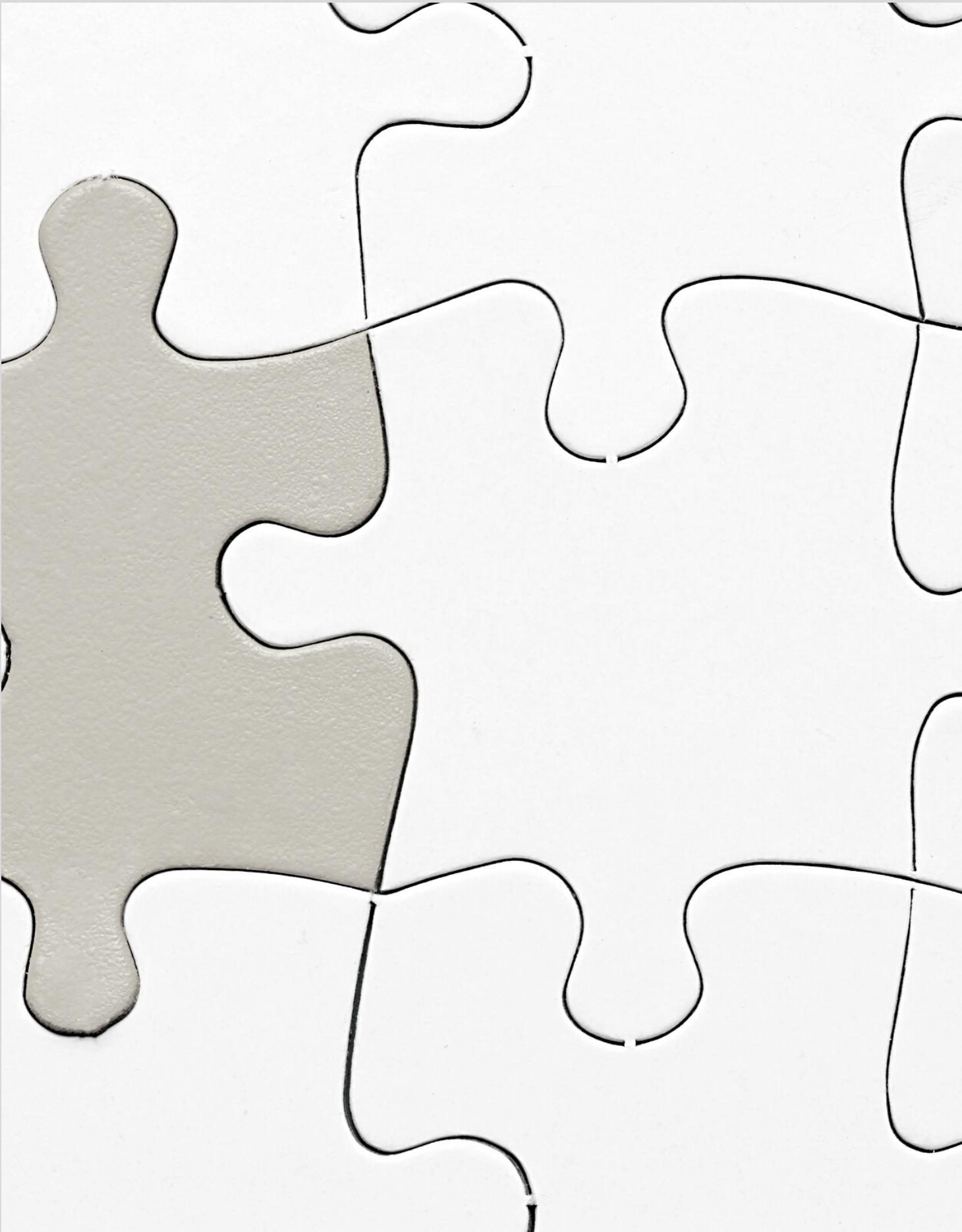




TRAUMA E INTIMIDAD

MASTERCLASS

Pasando a apego seguro
y porqué elegimos las
parejas que elegimos



**¿Qué es el apego?
La conexión,
emocional, física y
psicológica entre los
seres humanos.**

¿Como pasamos de estilo de
apego ansioso/ambivalente
a apego seguro?

Nuestro siguiente paso, una vez que hemos conocido los estilos de apego inseguro que desarrollamos en nuestra infancia, es poder cambiarlos y llevarlos ahora a un estilo de apego seguro que se reflejará poco a poco en todas nuestras relaciones.....

ALLÁ VAMOS

DE APEGO ANSIOSO/AMBIVALENTE A SEGURO

Desarrollando la capacidad interna para la autonomía, así como la capacidad para fusionarte con otro.

Tienes la habilidad de tener control sobre tu propia vida, puedes tomar decisiones sin la aprobación de nadie más. También puedes aprender a renunciar a la dependencia interpersonal de los demás.

Tienes la habilidad de ser emocionalmente autónomo por tu cuenta, y puedes ser autónom@ en la relación con los demás

¿DE QUE MANERA LOGRO ESO?

1. Reconoce cuáles son tus propias necesidades y emociones en este momento. ¿Hay necesidades que actualmente no se satisfacen? Están siendo suplidas las necesidades tempranas en tu cuerpo en el sentido que el "niño interno" pueda convertirse en un adulto maduro? es decir; estás siendo el padre, la madre buena que necesitan tus partes jóvenes?

2. Haz una lista de tus miedos que pueden centrarse en el abandono, en la no disponibilidad emocional que viviste de tus adultos cuidadores.

3. Observa dónde se sienten estos miedos en tu cuerpo

4. Ancla regulación en tu cuerpo a través de la respiración, la atención plena y la orientación

5. Recuerda las relaciones seguras que tienes en tu vida y permite que estos apegos seguros se sientan en tu cuerpo. Nota lo que cambia cuando te das una experiencia imaginada reguladora.

SEGUIMOS EN LA SIGUIENTE PÁGINA

DE APEGO ANSIOSO/AMBIVALENTE A SEGURO

Aumenta tu capacidad de recibir amor, cariño o apoyo verdadero

¿Cómo lo logro?

- Practica a mantenerte presente cuando te ofrecen amor y bondad en lugar de desviarlo. Nota en tus sensaciones en el cuerpo como se siente recibir.
- Incorpora a tus hábitos decir gracias cuando recibas un cumplido o alguien es amable contigo, a medida que lo hagas se sentirá en tu cuerpo muy genuino.
- Piensa en una acción amable que alguien haya hecho por ti la semana pasada. Podría ser desde un pequeño gesto como un "gracias" en una caja de un supermercado o algo más significativo, como que alguien de tu familia te ayudó a limpiar los platos o un amigo te envió un mensaje de texto para saludar, nota que sucede en tu cuerpo al recordarlo.
- Mantente enfocado en ti mismo y en tu experiencia al mismo tiempo que estés relacionándote con alguien; y practica el mantener contacto contigo mismo, en lugar de perderte de ti mism@ al atender a otro, al poner atención al otro.

¿Cómo hago eso ?

- Dirige tu atención a tu cuerpo y a las sensaciones que ocurren en tu interior.
- Comienza a nombrar lo que estás notando internamente, en silencio por supuesto. Puede ser hormigueo, calor, vibración, pulso, frescor, letargo. Simplemente observa y permítete estar allí.
- Siente tus pies en el piso, tu ropa haciendo contacto con tu cuerpo, la tensión en tu cuerpo y los lugares en tu cuerpo que pueden sentirse neutrales.
- Mantente en contacto con tu cuerpo varias veces durante el día. Observa tu respiración y el ritmo. ¿Es poco profundo o profundo? ¿Puedes sentirlo en la punta de la nariz y en la panza?

SEGUIMOS EN LA PÁGINA SIGUIENTE

DEL APEGO ANSIOSO/AMBIVALENTE A SEGURO

Más pasos que podemos ir dando para llegar más hacia un apego seguro son:

- Crear una lista de recursos que nos ayuden a calmar la activación y nos ayuden a sentirnos más seguros y en control. ¿Hay ciertas actividades o áreas de nuestra vida en las que nos sentimos seguros? La idea es que participemos en esas cosas de una manera más despierta o consciente, presentes en nuestras sensaciones sentidas en el cuerpo.
- Darnos cuenta de cuánto hablamos con alguien cuando estamos sintiéndonos abrumados, desregulados, en lugar de notar y escuchar lo que están diciendo. Ver si realmente podemos sintonizar con lo que la otra persona está diciendo, observar su voz, su rostro y su conexión con nosotros. Esto apoya la conexión segura y la regulación con otros - co.regulación.
- Orientarse antes de hablar o actuar puede ser realmente útil porque ayuda a que nuestro sistema vuelva al aquí y ahora.
- Preguntándonos: ¿Estoy haciendo esto para controlar, lo estoy haciendo como una forma de sentirme seguro, o lo hago porque es mi próximo paso correcto? es decir ver si actúo desde mi ventral o mi simpático.
- Desarrollando nuestra capacidad de autorregulación. Eso no significa que no queramos co-regular con otros dado que la co regulación es absolutamente necesaria! Lo que sucede es que es prioritario desarrollar nuestra capacidad para sentirnos seguros por dentro nosotros primero antes de buscar afuera.

DEL APEGO EVITATIVO A SEGURO

Lo que nos va a ayudar es;

- Desarrollar un sistema de apoyo humano: Identifica al menos un apego seguro, ya sea una persona que estuvo allí para ti, un ser o presencia que se siente en tu cuerpo como alguien solidario, amoroso y sin prejuicios. Podría ser un mejor amigo, un compañero, una mascota, una figura espiritual.
- Experimenta acercarte y pedir apoyo y ayuda o personas seguras en tu vida
- Practica la mirada de apego con una persona segura en tu vida. Y luego deja que los ojos vayan donde quieran y haz contacto con cualquier persona o personas que se sientan seguras a tu propio ritmo. Esta forma amorosa de mirar a los ojos de alguien con la que se siente seguro, manteniendo la mirada tan cómoda como sea posible y encontrándose con la misma mirada, enseña a tu sistema que es seguro conectar. La experiencia es el lenguaje con el que le contamos al cuerpo que es seguro conectar.
- Practica la mirada de apego (al final de este pdf está explicada la mirada de apego) manteniendo el contacto visual con alguien seguro por unos momentos y rastrea lo que sucede dentro de ti. ¿La otra persona pudo encontrarte en esta mirada?
- Aprende a cultivar el arte de rastrear las sensaciones corporales, a anclarlas en tu cuerpo ¿Qué está pasando en tu cuerpo? Observa los sentimientos y sensaciones mientras te permites estar allí
- Practica la comunicación somática/sensaciones/emociones, para aumentar la conciencia y la comprensión

SEGUIMOS EN LA SIGUIENTE PÁGINA

¿Como pasamos de estilo de
apego evitativo a apego
seguro?

DE APEGO EVITATIVO A APEGO SEGURO

- Crea planes que ayudarán a apoyar la reconexión con uno mismo y los demás.
- Programar tiempos para la conexión, como un registro diario de 5 minutos para que no se sienta abrumador para nuestro sistema.
- Permítete la vulnerabilidad con otros de tener deseos y necesidades, desarrollando confianza en un sistema de apoyo humano donde puedes contar cuales son tus deseos, tus necesidades, tus vulnerabilidades
- Desarrolla empatía por las necesidades, deseos y emociones propias y también sobre las de los demás sin juzgar. Por ejemplo: "Estoy pasando por muchas cosas en este momento, ¿puedo darme la compasión que necesito en este momento". "Está bien que tenga una necesidad de conexión y merezco sentir este amor y pertenencia en las relaciones" y aplicar este mismo criterio a quienes nos rodean con empatía.
- Usa lenguaje de sistema nervioso y lenguaje de partes (una parte de mi se siente.....) para aumentar la conciencia y la comprensión. Por ejemplo; Mi parte que huye se siente abrumada. ¿cómo la puedo apoyar para que se sienta en más equilibrio? ¿qué necesita? Como si fueras un parente reparador, atiende a las necesidades de esas partes. Un parente o madre que es competente como protector.

SEGUIMOS EN LA SIGUIENTE PÁGINA

DE APEGO EVITATIVO A APEGO SEGURO

Te invito a usar la técnica de congelar la escena.

- Congela y encuadra la amenaza tan lejos como tu cuerpo lo deseé. Cuando la amenaza se congela, tienes más libertad para actuar. Pregúntate qué quiere hacer o decir tu cuerpo, o que sea tu protector competente quien haga o diga ... nuestro principal objetivo es pasar de la inmovilización, colapso, respuesta de vergüenza, respuesta de congelación a una movilización activa de orientación defensiva o respuestas auto protectoras. Puedes comenzar con una imagen interna y orientar tu atención hacia el movimiento físico que quiere suceder.
- *Técnica de empujar las manos*
Empuja un árbol o coloca presión sobre una almohada o una pelota
- *Reducir la disociación con mindfulness de los 5 sentidos eso baja la disociación y te regresa al ahora.*

Nombra 5 cosas que ves

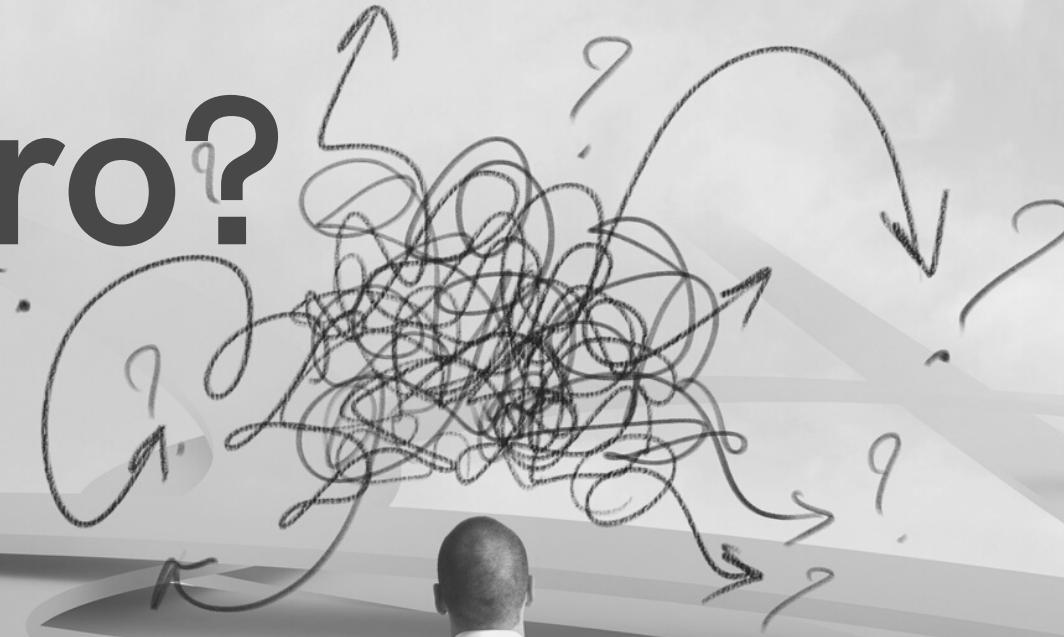
Nombra 4 cosas que escuchas,

Nombra 3 cosas que tocas,

Nombra 2 que hueles,

Nombra 1 cosa que pruebes/saborees

¿Como pasamos de estilo de
apego desorganizado a
apego seguro?



DE APEGO DESORGANIZADO A APEGO SEGURO

- *Transmutando las respuestas pasivas, abrumadoras e impotentes, como son : esconderse, desaparecer o colapsar, y transformarlas en respuestas activas y poderosas como:*
- Buscar ayuda, ponerse en pie con seguridad, alejarse y establecer límites a situaciones o personas que nos damos cuenta de que sentimos que no son seguras para nosotros.

ESTAS ACCIONES PUEDEN HACERTE SENTIR QUE RECUPERAS TU EMPODERAMIENTO Y QUE ERES TU QUIEN ESTA AHORA A CARGO DE TU VIDA. ESTO SE SIENTE MUY, PERO QUE MUY BIEN.

- *Trabajo de límites: trabaja con ejercicios para reparar límites*

Acércate hacia personas seguras en tu vida para hacer ejercicios de rol y les puedes decir "¡Alto!" o "Vuelve!" en cualquier momento para que pueda experimentar la seguridad del otro respondiendo a tu necesidad de espacio sin tener que salir enérgicamente por disociación.

También puede ayudar colocar un hilo a tu alrededor en un círculo y cerrar el círculo. Observa cómo se siente sentarte en el centro de tu espacio.

SEGUIMOS EN LA SIGUIENTE PÁGINA

DE APEGO DESORGANIZADO A APEGO SEGURO

- Anotar tus necesidades antes de comunicarlas, sabiendo que así tienes control sobre lo que compartes.
- Expresa los miedos que experimentas por sentirte insegur@; Diciendo "yo siento" en lugar de "tú me haces sentir" (¡esto es igualmente importante para todos nosotros!)
- Lleva un diario en forma de flujo de conciencia sobre cómo te sientes, tener curiosidad por lo que surge en tu día a día, sentir curiosidad por ti mism@.
- Da un paso hacia la conexión, recordándote a ti mism@ que siempre puedes dar un paso hacia fuera si es necesario inmediatamente después. Queremos desarrollar nuestra capacidad de corregulación. (regularnos con otr@)
- Siéntate con animales o en la naturaleza a ver si puedes experimentar la energía calmante de otro ser vivo.
- Crea una lista de recursos que te ayuden a sentir más el estado combinado de quietud (es posible que estemos acostumbrados a navegar por el caos, por lo que al principio esto puede ser un poco desafiante. ¡Toma pasos gentiles!)
- Quieres comenzar a encarnar tu verdad. Si experimentas algo que es "bueno", siente curiosidad por saber qué partes de tu experiencia te dicen que es bueno y cuando experimentes que hay cosas que no quieras hacer o que no resuenan como "buenas", ten curiosidad por la manera en que el cuerpo te informa de eso.
- Programa momentos específicos para comunicar lo que necesitas, tus sentimientos, tu experiencia de sentirte cercan@c o cualquier otra cosa que estés experimentando.
- Empieza a sentir curiosidad por el impulso de alejarte después de que alguien se acerca.
- Cuanto más podamos traer esto a nuestra conciencia explícita, mejor. Esto puede ser notar que elegimos peleas después de que ocurre la conexión. Luego, pensar en qué recursos reguladores nos pueden apoyar antes de que surja esa activación.

Recuerda: ¡no tienes que hacer todo esto hoy! Se trata de empezar poco a poco y trabajar dentro de nuestra ventana de tolerancia. Elige uno o dos que sientas que pueden ser tolerables para tu sistema

Ahora nos adentramos en las causas no conscientes que nos llevaron a elegir las parejas que elegimos en el pasado.....





Cuando estamos encontrándonos con otros y conociéndonos con un propósito de encontrar pareja sentimental, inconscientemente seleccionamos a las personas que tienen los rasgos positivos y negativos de nuestras relaciones de la primera infancia.

Al principio, estas parejas pueden resultarnos muy interesantes. Realmente nos sentimos como en casa, esto hace que nos sintamos muy atraídos por ell@s.

Nuestras partes jóvenes dicen; "Si pudiera hacerlo de un modo diferente ahora..... así curaré el pasado"

En realidad es nuestro inconsciente quien elige parejas (hasta que esto deja de ser así)
Las causas de estas elecciones inconscientes;

- A nuestras partes jóvenes les resulta familiar y el tipo de "amor" que recibimos de niños es lo que hará que nuestros sistemas se atraigan.
- Lo vemos como una oportunidad de sanar

Y luego entraremos en el mismo patrón que en el pasado nos ayudo a sobrevivir una y otra vez.

Esto sucede porque es lo más conocido y nuestro sistema biológico, aunque no nos sintamos a salvo, si que siente la situación cómoda y reconocible.

HAY UN HILO CONDUCTOR ENTRE NUESTRA INFANCIA Y NUESTRAS
RELACIONES ADULTAS

En esa elección inconsciente nuestra neurocepción juega un papel importante, por ejemplo;

En una cita, esa neurocepción que funciona sin que estemos conscientes de ello, detecta los cambios mínimos en la experiencia con el otro, de manera que si estoy hablando de mi y la otra persona mira hacia otro lado, eso será una señal de le diga a mi sistema; anda.... mira, como mis padres, *no está disponible para mi*. Y mi parte más joven se sentirá super atraída, aunque mi parte adulta diga otra cosa.

DE MANERA QUE MIENTRAS MÁS DAMOS NOSOTROS MISMOS A NUESTRAS PARTES JÓVENES UN NUEVA EXPERIENCIA DE APEGO SEGURO, MÁS VEREMOS TRANSFORMARSE NUESTRAS RELACIONES CON LOS DEMÁS. Elegiremos disponibilidad y seguridad en nuestras interacciones con los demás.

Estaremos dándonos como padres competentemente protectores una experiencia de;

- SER VISTOS
- SER CONOCIDOS
- SER VULNERABLES Y CUIDADOS MIENTRAS SOMOS VULNERABLES,
- SENTIR QUE NUESTRAS NUESTRAS NECESIDADES ESTAMOS ATENDIENDOLAS.
- ESTAR A SALVO Y SEGUR@S.



Un paso esencial

Concentrarse en regular nuestro sistema nervioso.

Mientras más nos acercamos a ventral, más elegimos parejas disponibles.

Elegir desde un estado de supervivencia nos lleva a elegir a parejas no disponibles.



Mientras más entramos en relaciones de apego seguro sin estar todavía totalmente acostumbrados a ello, hemos de tener en cuenta que va a ser "raro". Esto es porque no estamos acostumbrados a ello.

Puede que al principio cuando no estamos aun familiarizados con estar en relaciones de apego seguro, las califiquemos como relaciones aburridas, poco interesantes, obsoletas, sin "chispa", sin "química"

NUESTRO PASO NUEVO AHORA ES; Tolerar la incomodidad de entrar en un apego seguro con alguien aunque al principio sea una experiencia que tenga el "sabor" de una experiencia aburrida.

Cuanto más toleramos la incomodidad, más nos vamos ocupando de satisfacer nuestras necesidades y más vulnerables somos de forma segura, más crece la experiencia de bienestar y a esas personas las empezamos a sentir como realmente atractivas para nosotros, ya sea una pareja, un amigo o cualquier otra persona.

Lo que empieza a no ser en absoluto atractivo, es estar en respuesta de supervivencia en una relación.



INCORPOREMOS UN PROTECTOR COMPETENTE ESO NOS AYUDA A GENERAR APEGO SEGURO

Imagina a alguien que crees que ha sido protector contigo y que lo ha sido de una forma competente, eficaz.

Nota como se siente en tu cuerpo cuando lo imaginas, lo recuerdas. Nota como te hace sentir emocional y físicamente tener a esa persona cerca.

Si no recuerdas a nadie, puedes crear tu mism@ esa figura competente. Imagina las cualidades que tiene y nota como se siente al imaginarlo.

También puedes elegir a un a figura que sea un arquetipo protector, Jesús, Buda, un terapeuta.....

También puedes sentir que tu mism@ eres ya un competente protector para otras personas. Imagina y nota como se sienten esas personas con tu protección, al saber que estás ahí para ell@s.

Como se sentirán tus partes más jóvenes al saber que un protector como tu está ahí para ellas.

Instala en ti estas sensaciones, esta experiencia. Guárdala en tu experiencia somática, en tus sensaciones sentidas.

También se siente bien, el tener una "tribu" que tenga una calidad protectora, que sea un refugio seguro. Ahí podemos vernos, como tribu, en el grupo del Programa 2022.



MIRADA SUAVE DE APEGO SEGURO

Práctica la mirada de apego con una persona segura en tu vida.

Esta forma amorosa y gentil de mirar a los ojos a alguien con quien te sientes segur@, es sostener la mirada mientras te estás sientiendo al mismo tiempo cómod@ y te encuentras en la misma mirada con otr@.

Esas respuestas que se dan en nosotros en automático, son la parte externa de como se ve la manera en que se organizan las experiencias en nuestro interior, basadas en nuestro historial de apego. Es decir en nuestro historial de relaciones, familia, amigos, parejas, colaboradores....

El modo en el que nos molestamos, la forma en la que nos ponemos tristes, esa manera en la que nos enfadamos, cuáles son nuestras respuestas automáticas, nuestras expresiones faciales, gestos y nuestro tono de voz.

Lo que ahora queremos es DARNOS CUENTA de estas respuestas automáticas y observar esos patrones de apego que tienden a regresar, para poder ser un apego seguro para nosotros mismos. Acompañándonos.

LA AUTO.OBSERVACIÓN ES LA CLAVE DE TU ÉXITO EN ESTE PROCESO.

SEGUIMOS SINTIÉNDONOS, SEGUIMOS AUTOESTUDIANDONOS

