Alma Gestalt
ENFOQUE GESTALT - TRANSPERSONAL Y ESPIRITUAL
talleres / seminarios / sesiones
Cervantes 1365 - CABA - 4566-4578 / 153-1321914

La herida del corazón

Por Myriam Delfini – Facilitadora en Enfoque Gestalt

Si echamos una mirada honesta a nuestro interior percibiremos una cierta cubierta protectora alrededor de nuestro corazón. Para algunas personas se trata de una muralla muy gruesa e impenetrable. Para otros, es una capa protectora muy fina y sutil o una contracción que solamente se produce bajo condiciones amenazantes. Y nada despierta esta sensación de amenaza con tanta fuerza como la sospecha: ¨De no ser realmente amados o merecedores del amor¨.

Dejamos que el corazón se entumezca o se cierre para desviar el dolor que esto produce.
No saber que podemos ser amados por lo que somos nos lleva a desconfiar del amor mismo y esto, a su vez, nos lleva a dar la espalda a la vida y a dudar de su benevolencia.
Podemos decirnos que el amor no está disponible. Pero la verdad profunda es que no tenemos una confianza real en él y, por lo tanto, nos cuesta mucho abrirnos y dejar que nos habite por completo. ¨Esto nos desconecta de nuestro propio corazón y exacerba nuestra convicción de escasez de amor¨.

Esta desconexión del amor, con frecuencia surge de no sentirnos realmente acogidos o aceptados en nuestra familia de origen, ya sea por negligencia,

falta de sintonía o abuso.

¨Al no sentirnos protegidos por los brazos del amor, caemos en las garras del temor¨.

Un amor o una crianza inadecuados producen un impacto directo en el sistema nervioso del niño lo que deja una huella o trauma que nos afectará durante toda nuestra vida.

Algunas veces, la herida o la separación del amor se producen de maneras más sutiles.

¨Hay padres que parecen muy amorosos y, sin embargo, son manipuladores inconsciente o veladamente¨. También es posible que no logren ver al niño como alguien diferente a ellos, un ser completo en sí mismo. Estos niños pueden sentirse amados porque tienen ciertos atributos, pero no por lo que son. ¨La necesidad de complacer a sus padres y ser totalmente aceptados los hace mirar el amor como algo que está fuera de ellos, algo que tienen que ganarse llenando ciertos estándares¨.

Los niños pueden tender naturalmente a protegerse de la mejor manera posible del dolor que produce un amor inadecuado. Aprenden a separarse y a tomar distancia de lo que les produce dolor y para ello se contraen o se cierran. ¨El término técnico para expresar esto es disociación¨.

La disociación es la estrategia de nuestra mente para decir NO y dar la espalda a nuestro dolor, a nuestra sensibilidad, a nuestra necesidad de amor, a nuestro dolor e ira por no haber recibido suficiente amor; también tendemos a tomar distancia de nuestro cuerpo que es en donde residen estos sentimientos. Esta es una de las estrategias defensivas más básicas y efectivas en el repertorio del niño.

Pero esto también produce un inconveniente más GRAVE: dificulta o cierra el acceso a dos áreas principales de nuestro cuerpo: el centro vital en el vientre, la fuente de la energía del deseo, el eros, el poder vital y el conocimiento instintivo, y el centro del corazón en donde respondemos al amor y sentimos las cosas con mayor profundidad.

¨Al decirle NO al dolor del desamor estamos bloqueando los caminos por los cuales el amor fluye en el cuerpo y, por tanto, privándonos de la verdadera nutrición que permitirá que toda nuestra vida florezca¨.

Así cerramos nuestra conexión con la vida misma. Esto nos coloca en un dilema extraño y doloroso. Por una parte necesitamos urgentemente el amor y esto no lo podemos evitar. Pero, al mismo tiempo, lo desviamos y nos rehusamos a abrirnos totalmente porque no confiamos en él.
Todo este patrón, no saber que somos amados como somos, endurecer nuestro corazón para protegernos del dolor y, por lo tanto, cerrar los caminos por los cuales el amor puede fluir dentro y a través de nosotros ¨es la herida del corazón¨. Aunque esta herida se produce desde la niñez, con el tiempo, se convierte en un problema espiritual mucho mayor: una desconexión de la apertura amorosa que es nuestra naturaleza misma.

TALLER VIVENCIAL
SANANDO MI NIÑO INTERIOR

Cuántas veces los adultos nos hemos preguntado cómo hacen los niños para ser felices ante cualquier imprevisto y en cualquier lugar. ¿Dónde encuentran el placer de vivir, de reír a carcajada abierta y sin temor a la crítica, de soñar e imaginar las más extraordinarias historias y, en su mundo, hacerlas realidad. Sin duda, todas esas cualidades inherentes en los niños, deseamos tenerlas quienes ya somos grandes.

Precisamente la niñez es la etapa en la que somos capaces de "ver con el corazón, lo que los ojos no pueden ver" Así lo escribió Antoine De Saint-Exupéry, en su libro El Principito.
Un texto que nos muestra cómo a menudo y sin darnos cuenta, nuestros niños interiores mueren; es decir, el alma se les oscurece y el corazón se les esconde; las lágrimas son pecado, el amor una ficción, y el juego es solo una oportunidad de sentirse y verse ridículo; es decir, se han convertido en adultos.

"Este Taller te permite sanar herida del corazón.
Recuperar la intuición, la creatividad, la imaginación y
las ganas de vivir desde el Amor".

DIRIGIDO E IMPARTIDO POR: Myriam Delfini ¨Facilitadora en Enfoque Gestalt¨
www.almagestalt.com.ar