

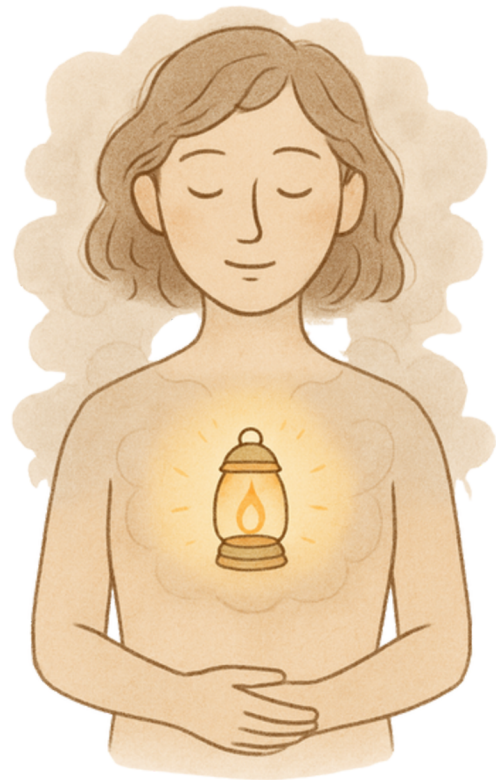
El Yo Compasivo



Dentro de ti hay una farolillo.

Dentro de ti hay un
farolillo que no juzga
ni exige.
Solo ilumina.

A veces el miedo
y el sufrimiento lo tapan...
pero no lo apagan.



La niebla del sufrimiento no lo apaga, solo lo esconde.

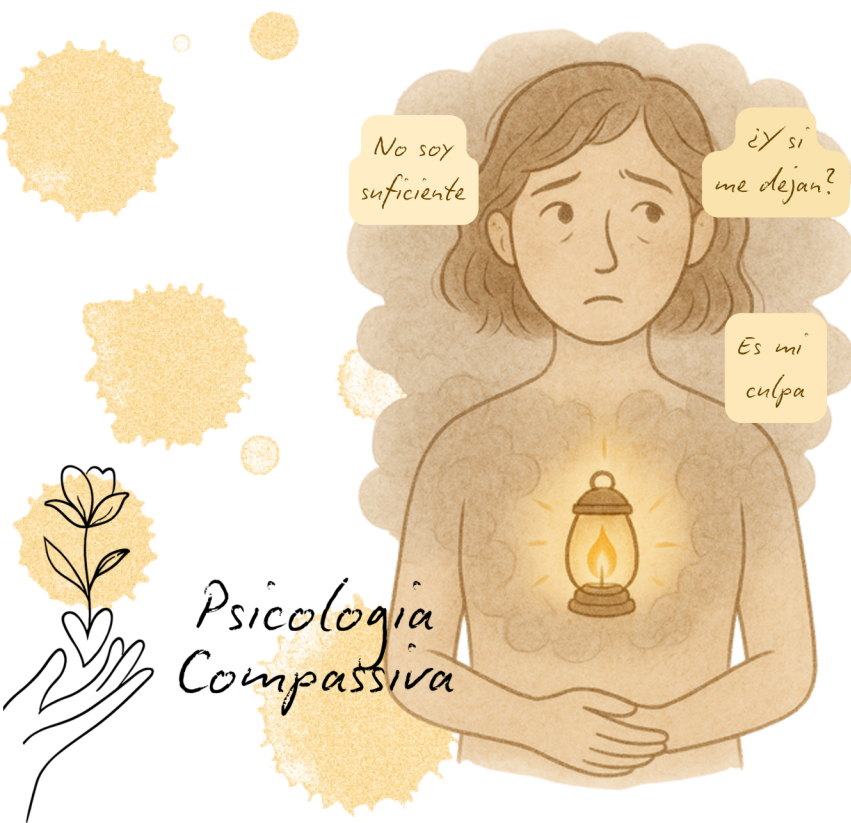
No soy
suficiente

¿Y si
me dejan?

Es mi
culpa

Cuando hay miedo, culpa
o malestar insostenible,
el farolillo puede quedar
tapado.

Pero sigue encendido.
**Solo queda escondido
durante un tiempo...**



Psicología
Compassiva

El Yo Compasivo



Este farolillo es el Yo Compasivo, y aparece cuando el cuerpo baja su defensa...



Antes →



durante la respiración →

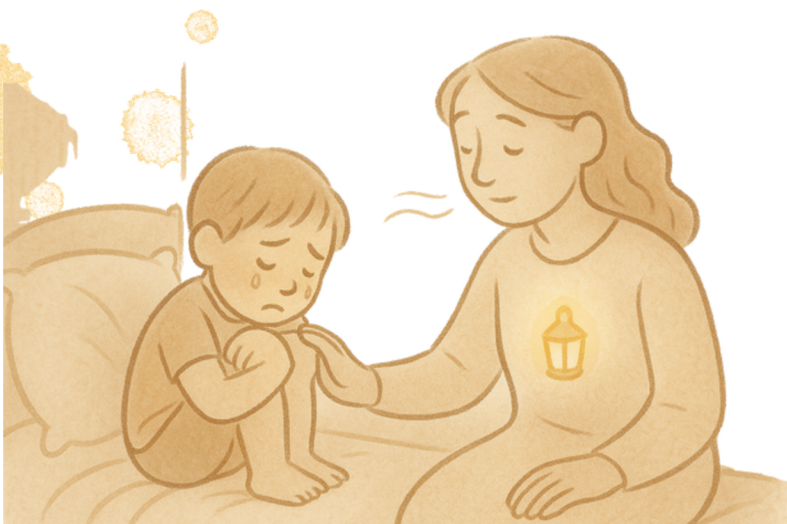


Después

El Yo Compasivo no aparece cuando el cuerpo está en guerra. Aparece cuando respiras, cuando tus hombros bajan, cuando el pecho se abre, cuando hay **más espacio**.

Es la parte adulta que acompaña la parte que sufre.

El Yo Compasivo es como una figura **adulta amorosa** sentada al lado de una criatura asustada. No dice "no llores", no juzga, no convence. Se queda. Respira. **Acompaña.**



El Yo Compasivo

Y... ¿Cómo se ve el Yo Compasivo en la vida real?



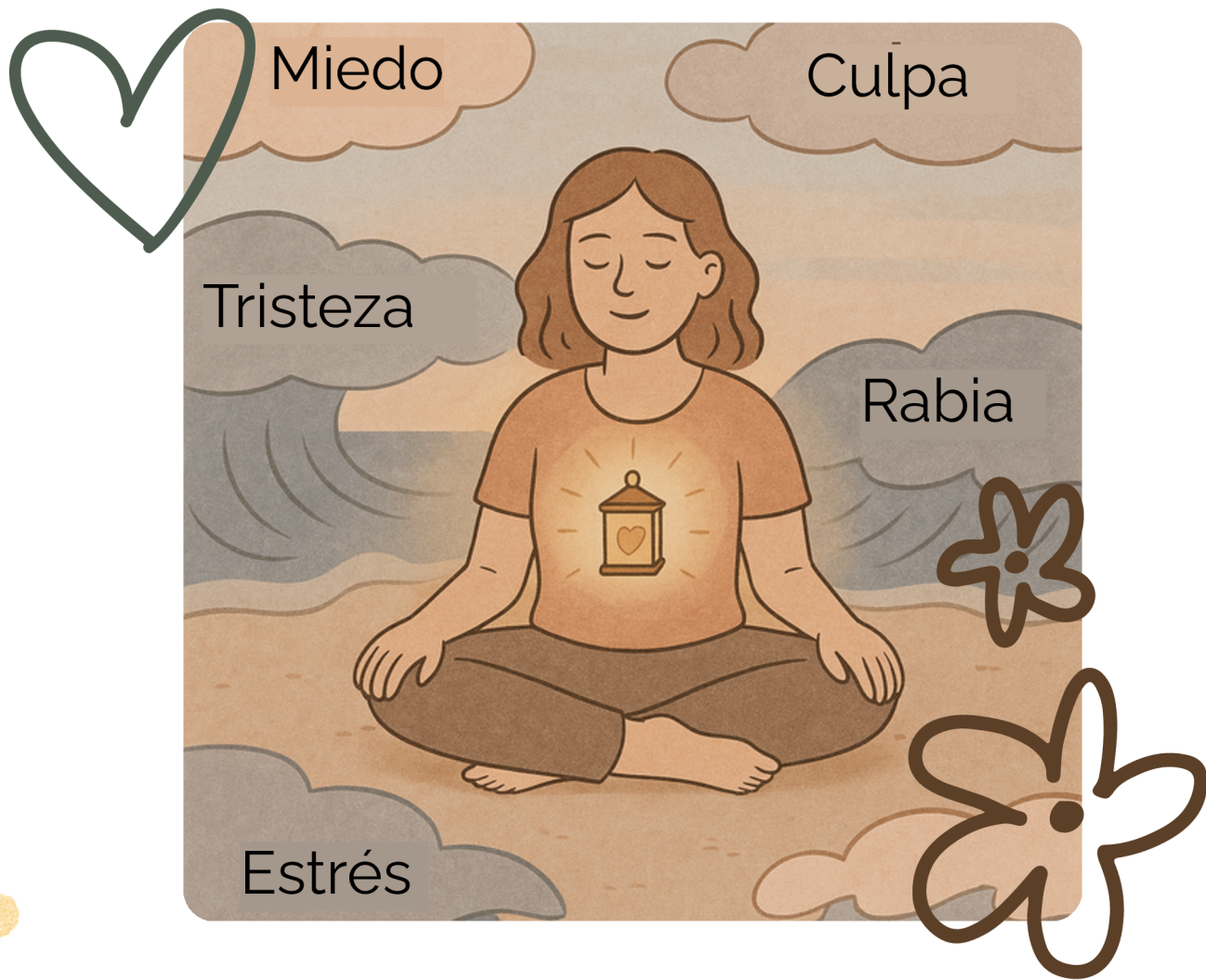
El Yo Compasivo no es una idea abstracta.

Es lo que pasa cuando te das cinco segundos antes de responder, cuando pones un límite sin romper nada, cuando te equivocas y te dices: **Es difícil, pero lo puedo arreglar poco a poco.**

Psicología
Compassiva

El Yo Compassivo

El Yo Compassivo es espacio...



Puede sentir miedo, tristeza, culpa... pero no se fusiona. Las emociones lo tocan, pero no se lo llevan.

El Yo Compassivo no es control ni perfección: es **espacio para poder sentirte y acompañarte.**

Psicología
Compassiva

El Yo Compassivo



El Yo Compassivo aparece cuando:



*Te tomas cinco segundos antes de responder.
Notas que vas con demasiada prisa... y paras.*

Te preguntas: "¿Qué necesito ahora mismo?"

Te dices: "Te entiendo, es difícil."

*Puedes mirar una situación sin interpretarla como
una amenaza inmediata.*

*Pones un límite sin romper nada ni romperte.
Escuchas tu tristeza, pero no te confundes con ella.
Escribes un mensaje desde la calma y no desde la
herida.*

*Aceptas que no tienes todas las respuestas... pero
confías en que las encontrarás.*

Te proteges con elegancia, no atacando.

Buscas opciones, no culpables.

*Sientes las emociones, pero las vives con más
espacio.*

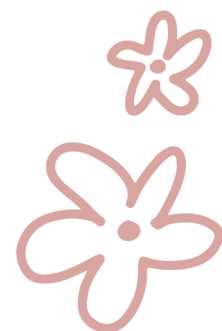
El Yo Compassivo es esto: espacio.

No perfección.

No ausencia de dolor.

No control.

Espacio.



El Yo Compasivo



Si tu cuerpo ha vivido demasiada alerta, demasiada soledad, demasiada exigencia, demasiado dolor... es normal que la tormenta aparezca rápido. Y es normal que la luz del Yo Compasivo se vuelva difícil de ver.

Cositas que lo tapan:

Apego inseguro

Partes internas

Sistema nervioso que se activa muy rápido

Recuerdos, experiencias o situaciones dolorosas

Pero el Yo Compasivo nunca desaparece.

Solo queda tapado.

Siempre es recuperable.

Siempre.

*Psicología
Compassiva*