

El Yo Compasivo

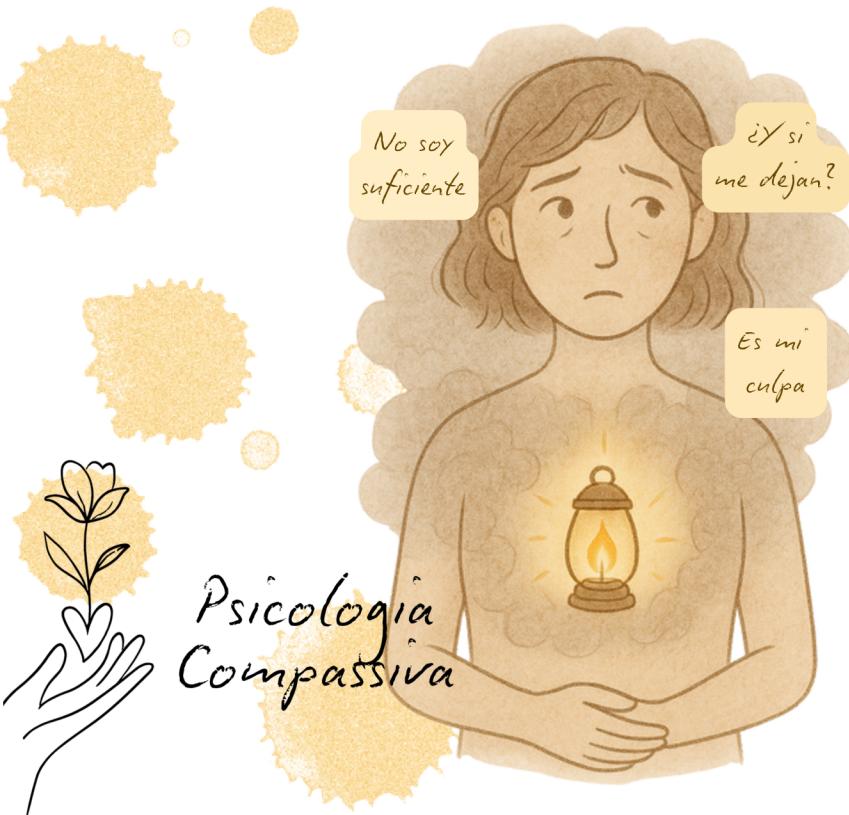
Dentro de ti hay una farolillo.

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.



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

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

El Yo Compasivo

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



Antes →

durante la respiración

→ Despues

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?

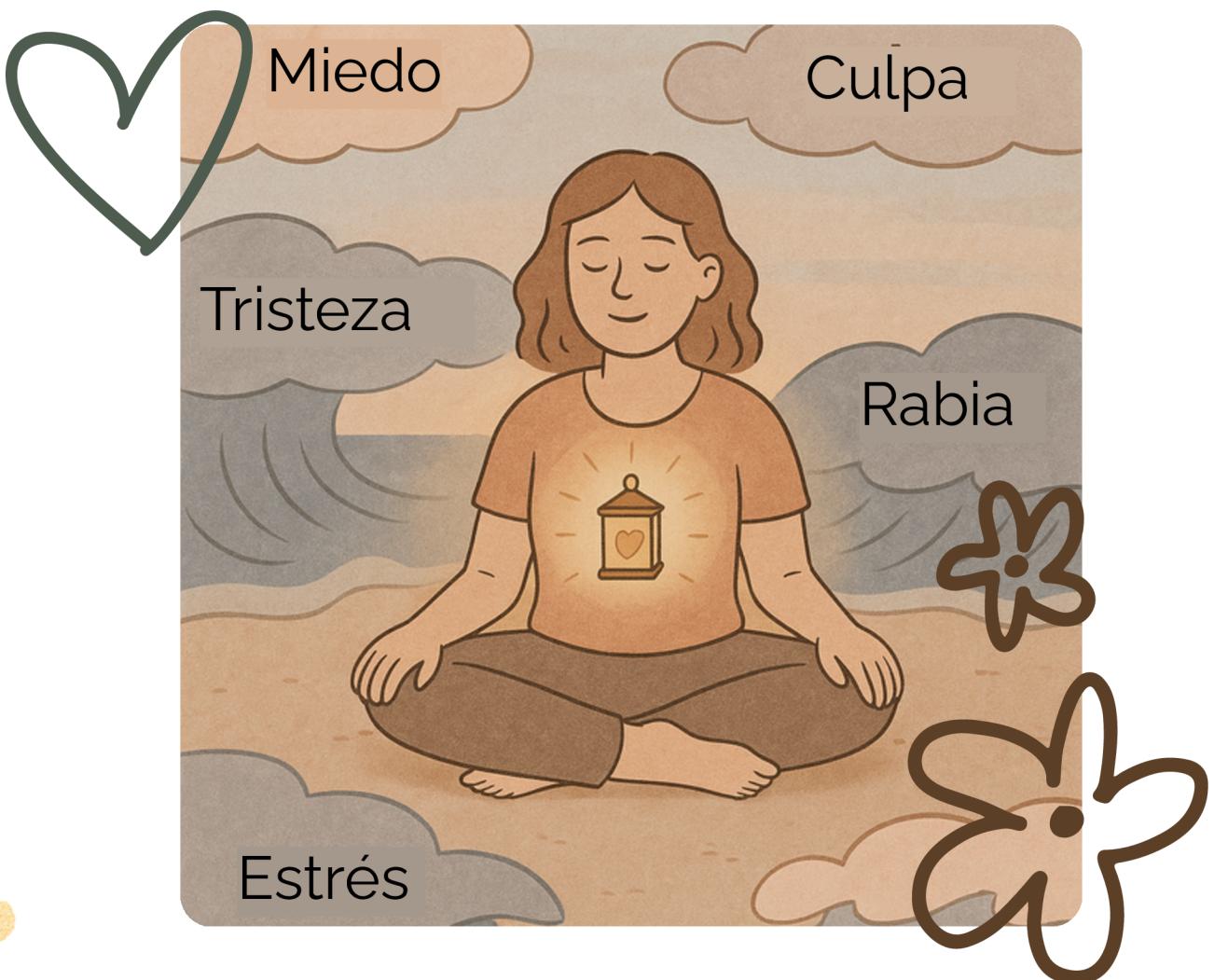


El Yo Compasivo no es una idea abstracta.

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.**

El Yo Compasivo

El Yo Compasivo es espacio...



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

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

El Yo Compasivo

El Yo Compasivo 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 Compasivo 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

Sistema
nervioso que se
activa muy
rápido

Recuerdos,
experiencias o
situaciones
dolorosas

Partes
internas

Psicología
Compassiva

Pero el Yo Compasivo nunca desaparece.
Solo queda tapado.
Siempre es recuperable.
Siempre.