

El que ens diu la nostra història

*Com responien a mi. Què
hi havia, què no hi havia.*

Naixement

Experiències

Aferrament

Resposta → Calma (seguretat)
Absència → Alarma (amença)

Sistema nerviós: el radar intern

Alarma, tensió, por, angouxa

Seguretat, calma, connexió

Col·lapse, desconexió

Llenguatge i significat

Així no

No ploris...

No molestis

Com actuo i em relaciono

Qui sóc avui

Psicologia
Compassiva



Tot el que ets avui té un origen molt profund. No és casual. No és un defecte. És una història de vida que es va construint en capes.

Primer, ho aprèn el cos. Després, el vincle. Després, les paraules. I finalment... la història que t'expliques sobre qui ets.

- Quan naixem, sortim d'un lloc calent, segur i silenciós... i entrem en un món desconegut. L'únic recurs que tenim és plorar per demanar ajuda. Si algú respon, el nostre cos aprèn calma. Si no respon, el cos aprèn alarma.
- Abans de tenir paraules, el cos ja està aprenent quins senyals indiquen seguretat, i quins senyals indiquen perill. "El cos respon abans que la ment. És un radar constant. El teu sistema nerviós va aprendre, de molt petita, què era segur i què era amenaça. I encara avui respon així, tot i que tu ja siguis adulta.
- Quan arriba el llenguatge, comencem a posar paraules al que sentim... i també al que el món espera de nosaltres.
- Aquestes paraules es converteixen en petites regles internes que després guien com et relaciones amb tu i amb els altres.

Quan el sistema nerviós s'activa avui, el llenguatge apareix amb la seva història: *'No soc suficient.'* *'Faré nosa.'* *'Em deixaran.'* *'No hauria de sentir això.'* *'He de controlar-ho.'*

No cal creure tota aquesta història. És una història antiga, no una condemna. El teu passat explica, però no determina. I aquí comença la llibertat.

Acompanyarem el teu cos, perquè torni a sentir seguretat... i també a la teva ment, perquè pugui relacionar-se amb més suavitat amb les seves històries.

Tot el que ets avui té un orgien.

I també tens un camí, i el farem juntes.

Psicologia
Compassiva

