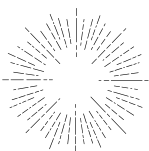
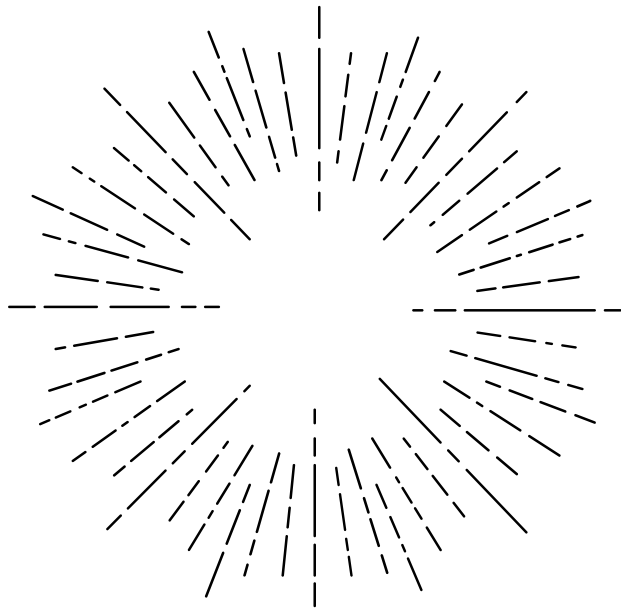


Existir

Una propuesta de aprendizaje terapéutico en grupo para el **desarrollo del apego seguro y el despliegue de la expresividad**





Este proyecto que te planteo es grande. Así que te propongo una lectura atenta y sin prisa. Es una propuesta compleja y a la vez sencilla.

A lo largo de este dossier **te presento capa a capa los elementos esenciales de los que estará conformada esta experiencia de *Existir***, para facilitar la comprensión de la propuesta.

Te facilitaré también un audio de la lectura del dossier por si procesas mejor la información por la palabra hablada que escrita. Planifícate un tiempo para poder abordar su lectura y percibir las sensaciones que vayan emergiendo en tu cuerpo.

Haremos una reunión informativa para aclarar dudas y profundizar en todo lo necesario que apoye tu decisión de participar en *Existir*. Y estaremos aquí, para responder a todo aquello que aún no esté nombrado en estas páginas. Tus dudas y aclaraciones nos ayudarán a perfilar una propuesta cada vez más sencilla y completa.

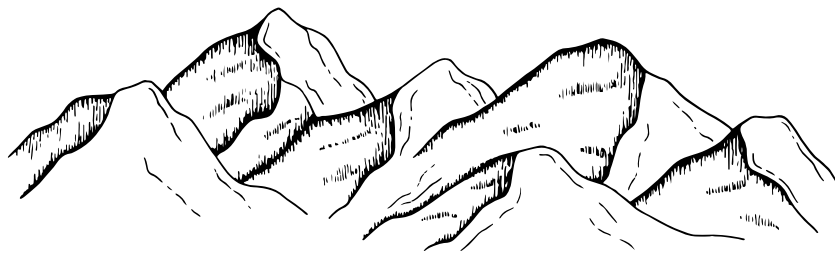


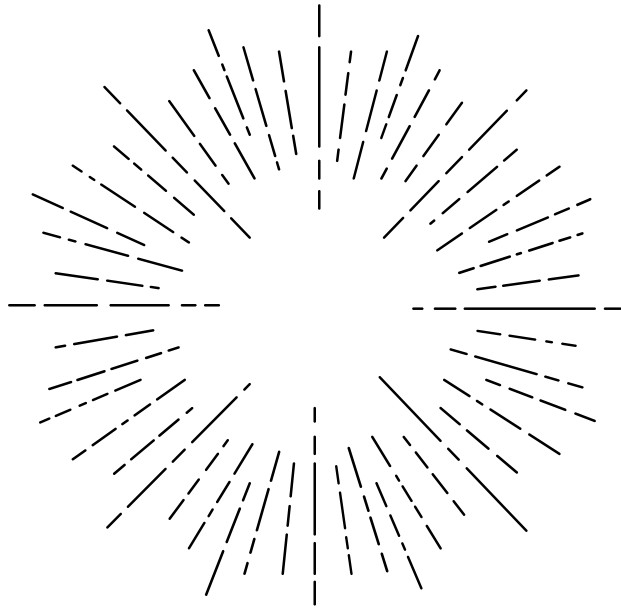
Accede al audio: [AQUÍ](#)

Me presento brevemente,

soy Alicia Domínguez Diéguez,
**psicóloga especializada en el
trabajo somático del trauma,**
apasionada por la vida en sus
múltiples lenguajes. Más
adelante te hablaré más de mí.

**Allá vamos, ponte cómoda,
deseo que disfrutes este paisaje...**





existir

La fuerza creativa del amor primario

Aprendizaje terapéutico en grupo para el desarrollo del apego seguro y el despliegue de la expresividad.

Desde la ecopsicología, la psicología del trauma y la regulación somática, la neurociencia, la compasión y la terapia de artes expresivas.



Zeng Fanyuan
1960



Este proyecto está planteado para durar 16 meses.

A lo largo de este tiempo **atravesaremos varias etapas, o módulos**, en las que iremos centrando atención en las temáticas que te iré presentando en este dossier; accederemos a información relevante, **aprenderemos recursos de autocuidado, crearemos experiencias de seguridad y expresividad y desarrollaremos habilidades de acompañamiento y corrección.**

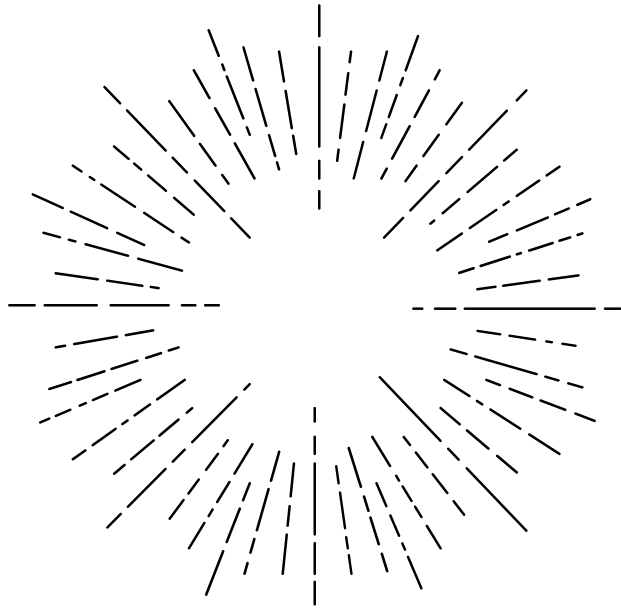
Será en la línea acostumbrada para las personas que ya conocéis mi trabajo, esta metodología a la que llamo **aprendizaje terapéutico***, que pretende fomentar la comprensión de los procesos humanos, fomentar la autonomía y practicar la cultura de lo sensible.

El hilo conductor, será cultivar la

Existencia.

glosario

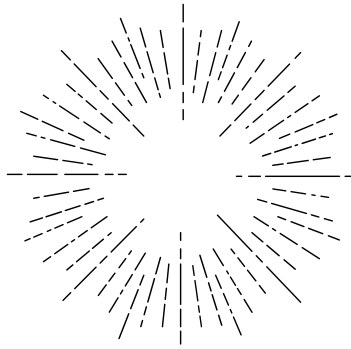
| | |
|--|----|
| <i>etimología</i> | 10 |
| <i>el apego</i> | 12 |
| <i>fisiología : SNA y teoría polivagal</i> | 13 |
| <i>ecopsicología</i> | 15 |
| <i>astronomía</i> | 16 |
| <i>astrología</i> | 19 |
| <i>neurociencia</i> | 21 |
| <i>somática</i> | 22 |
| <i>trauma</i> | 24 |
| <i>corregulación</i> | 25 |
| <i>leo</i> | 27 |
| <i>narcisismo</i> | 29 |
| <i>sensación sentida y enfoque corporal</i> | 31 |
| <i>focusing</i> | 32 |
| <i>expresividad, creatividad, sincronización</i> | 34 |



EXISTIR

La dimensión que para cada una pueda tomar esta palabra es un derecho creativo, y mi propósito es que exploremos qué significa para cada una, desde su propia experiencia.

Os traigo aquí el punto de partida para esta exploración:

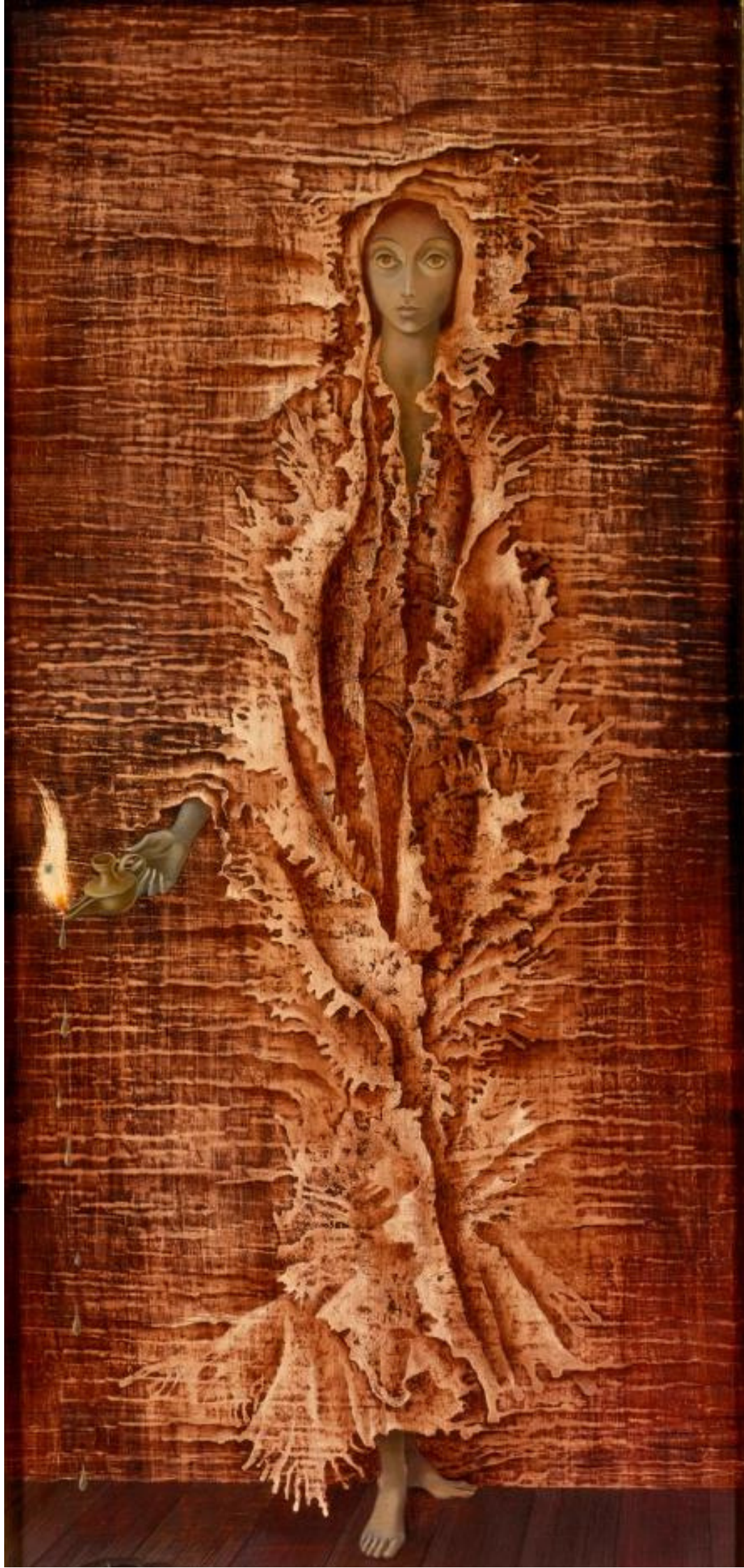


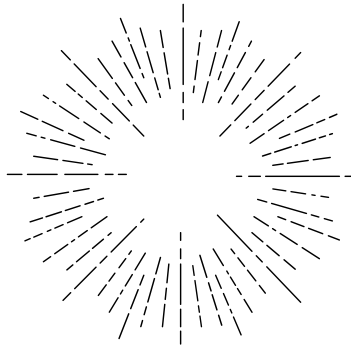
etimología

La palabra existencia proviene del término latino *existentia*, derivado tardío del verbo *existere*, compuesto de *ex-* ("fuera") y *sistere* ("detenerse") o *stare* ("estar derecho"), significa "salir, aparecer, mostrarse"; o bien "ser, estar". Así, atendiendo a su etimología, la palabra existencia significa "lo que está ahí" o "lo que está afuera".

En filosofía, la existencia es, en términos generales, la realidad de un ente. Este concepto complementa el concepto de esencia. La esencia viene a significar "ser" o "lo que se es". En relación a esto, existir vendría a ser **la manifestación real de lo que se es.**

Desde la mirada de la psicología me interesa de este proceso vital, comprender aquello que apoya o dificulta este gesto de estar viva. Desde la experiencia con el trabajo de curación del trauma hemos visto **que la espontaneidad está íntimamente relacionada con la sensación de seguridad básica.** Para esto hemos puesto anteriormente atención en el funcionamiento del sistema nervioso y ahora lo pondremos en las cuestiones relativas a las experiencias tempranas de conexión y corregulación. **Fisiología y experiencias generan nuestra manera de estar en relación con la vida.** A esto lo llamamos **apego.**





el apego

El apego es **la dinámica que sucede en los vínculos**. El estilo de apego, o la manera en la que nos relacionamos, está profundamente influida por nuestras experiencias tempranas con las figuras que nos proporcionaban cuidados y vinculación, las figuras de apego. La manera en la que se daban las dinámicas relacionales con nuestras figuras de apego, en relación con nuestra disposición psicobiológica, dan lugar a lo que llamamos el estilo de apego. Fundamentalmente puede ser seguro o inseguro.

Un **apego seguro** es una manera de relacionarnos que **nos permite**

- sentirnos emocionalmente contenidos y corregulados
- tomar responsabilidades y crecer autónomamente,
- expresarnos de manera libre y
- estar disponibles para el aprendizaje y la exploración creativa.

Llamamos un **apego inseguro** a aquella dinámica relacional en la que **no logramos la experiencia de seguridad suficiente** como para..

- vincularnos íntima y sanamente con otro ser,
- permitirnos expresarnos con espontaneidad,
- estar capacitados para tomar decisiones y responsabilidades,
- sentirnos libres y creativos.

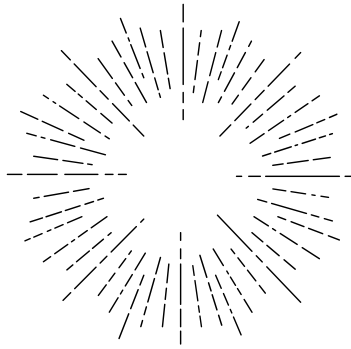
Hay distintas maneras de protegernos en un apego inseguro que implicarán distintas estrategias de supervivencia. Éstas están entrelazadas con los estilos de respuesta autónoma que ya hemos ido conociendo en nuestro trabajo juntas. (si no hemos trabajado juntas, más adelante te hago una introducción en esto).

Digamos que experiencia temprana y sistema nervioso se interrelacionan de manera en la que **función y forma** generan coherencia en la experiencia vital. Son el software y el hardware que dan base y operatividad a nuestro existir.

Mi propósito con este trabajo es que

- aprendamos acerca de los estilos de apego y las estrategias de defensa que implican,
- logremos entender de qué se nutre un apego seguro,
- seamos capaces de reconocer apegos seguros que ya están presentes en nuestra vida,
- y que desde ellos, logremos ensanchar nuestro espacio de confianza y seguridad.

Lo haremos a través de distintas estrategias psicoterapéuticas que se nutrirán de la práctica grupal que facilite la experiencia de formar parte de un entorno que cultiva el apego seguro.



fisiología: SNA y teoría polivagal

Es muy posible que ya hayas escuchado hablar del sistema nervioso autónomo, de la teoría polivagal, de la regulación o del abordaje o tratamiento somático del trauma. Esta es una práctica y una temática a la que le dedico mucho tiempo de mi vida porque aparece como una pieza imprescindible en los procesos de curación. Así que por si no has oído hablar de esto o por si te apetece volver a entrar en contacto con ello te voy a explicar muy brevemente de qué se trata.

El sistema nervioso autónomo es la parte del sistema nervioso que se ocupa de las cuestiones de la supervivencia y del desarrollo de la vida. Porque la vida no es solo sobrevivir también es desarrollarse creativamente. De estas funciones de supervivencia y desarrollo se ocupan estructuras biológicas que no dependen de nuestra voluntad, forman parte de un algoritmo construido a lo largo de miles de años de evolución, cuyo propósito es que la vida continúe.

La teoría polivagal es una aportación desde la neurociencia que nos explica cómo funciona nuestro sistema nervioso autónomo y que ha tenido una gran influencia en cómo estamos abordando el trabajo terapéutico. Básicamente nos viene a decir que para crecer hay que sentirse seguro.

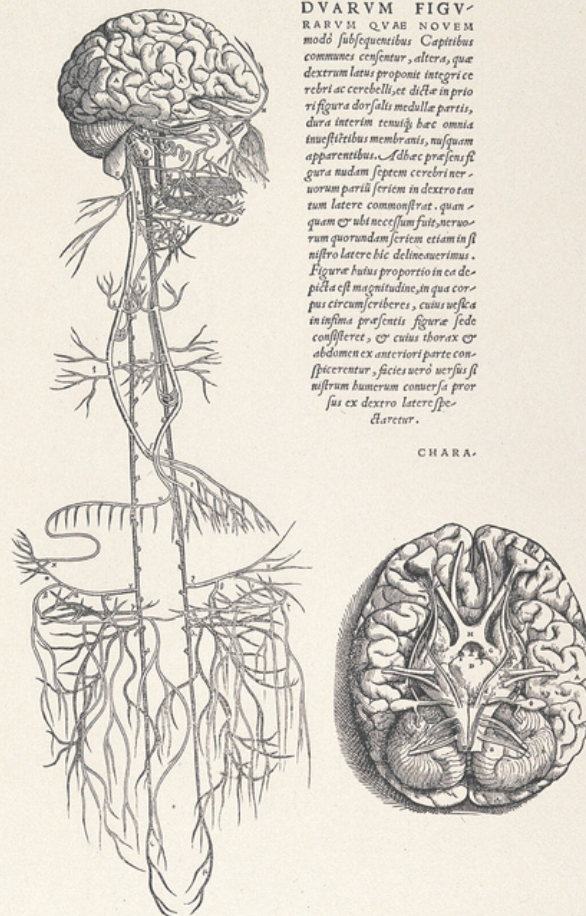
También, que necesitamos, por una cuestión de imperativo biológico, estar formando parte de relaciones seguras. Que la sensación de seguridad no está informada por la voluntad, sino por una percepción sutil del entorno.

Y las estrategias para protegernos ante las situaciones de estrés que utilizamos son las mejores y más funcionales que podemos utilizar en cada momento, y que desde este punto de vista, el juicio acerca de nosotras mismas queda completamente fuera de lugar.

Nos enseña que el sistema nervioso puede perder su fluidez en la sobreadaptación a un contexto excesivamente estresante. Y también nos enseña que el sistema nervioso puede recuperar su flexibilidad y su fluidez para adaptarse a un entorno favorable

Nos enseña que un sistema que se siente seguro es un sistema disponible para el aprendizaje y la exploración. Y también que la única manera de formar vínculos seguros es habitar una sensación básica y esencial de seguridad.

Nos enseña que hay una oportunidad para la autorregulación, que es el propio manejo y estabilización. Y también que la corregulación es un diseño perfecto de la naturaleza para que podamos vivir en comunidades cooperativas. Nos muestra que nuestro estado ideal para la vida es sentirnos conectados con nosotros mismos y con el entorno.

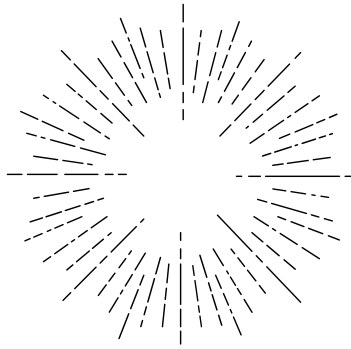


DVARVM FIGURARVM QVAE NOVE
 modò subsequentiùs Capitibus
 communes continentur, altera, quae
 dextrum latus proponit integri ce-
 rebrî ac cerebelli, et dicitur in prio-
 ri figura dorsalis medullae partis,
 dura interim tenuis, haec omnia
 inuestitibus membranis, nusquam
 apparentibus. Ad haec praesens fi-
 gura nudam septem cerebri ner-
 uorum parium seriem in dextro tan-
 tum latere demonstrat. quam
 & ubi necessum fuit, neruo-
 rum quorundam seriem etiam in si-
 nistro latere hic delineauerimus.
 Figurae huius proportio in ea de-
 picta est magnitudine, in qua cor-
 pus circumseribere, cuius uiscera
 in infima praesentis figurae sede
 consistere, & cuius thorax &
 abdomen ex anteriori parte con-
 spicerentur, facies uerò uersus si-
 nistrum humerum conuersa pror-
 sus ex dextro latere spe-
 cietur.

CHARA.

El nervio vago es la estructura fundamental de la que se sirve el sistema nervioso autónomo para darnos información acerca de cómo de seguros nos sentimos. Es el principal conector entre el cerebro y el resto del cuerpo.

Es la arquitectura de la presencia.



ecopsicología

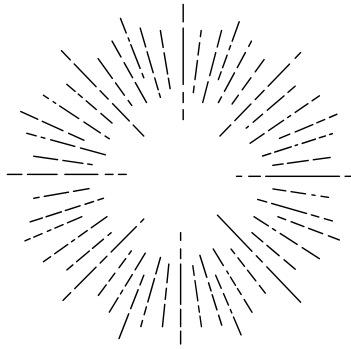
La ecopsicología plantea un acercamiento hacia la **consciencia de ser parte del ecosistema en el que habitamos**. En nuestra relación con nuestro entorno podemos descifrar ciertos aspectos de cómo estamos en relación con nuestra propia vida y el hecho de estar vivos. Así pues, **la desconexión con nuestro entorno es una manera de manifestar la desconexión con nosotros mismos**. La ecopsicología trata de restablecer esta sensación de pertenencia al ecosistema dentro del marco filosófico y activista de la ecología profunda que plantea Joanna Macy.

“La ecopsicología invita a la práctica psicoterapéutica a expandir su enfoque más allá del entorno interno, a explorar y fomentar un desarrollo comunitario, a entrar en contacto con la tierra y la región y con la identidad ecológica... nos invita a escuchar a la tierra hablarnos a través de nuestro dolor y angustia y a oírnos como si estuviéramos escuchando un mensaje del universo” - Joanna Macy

En este sentido la ecopsicología forma parte del marco filosófico en el que desarrollo este proyecto, y una manera concreta en la que **propongo acercarnos a esta práctica de incluir el gran ecosistema, es a través de la recuperación de un patrón de tiempo cíclico** pautado por el movimiento de Venus, el planeta.

El **tiempo cíclico** se organiza por medidas de tiempo que pauta el movimiento de los astros. Habitar el tiempo cíclico, lo hacemos a través de la observación y sincronización de los astros y los ritmos de la tierra.

El ciclo de la luna, observada desde la Tierra nos da una medida de tiempo equivalente a 1 mes. El ciclo de la Tierra alrededor del Sol nos da una medida de 1 año. La propuesta aquí es explorar una medida de tiempo un poco más amplia, regida por la observación del movimiento de Venus en el cielo, que viene a equivaler a unos 19 meses de tiempo lineal. Esta medida de tiempo lo llamamos el **ciclo sinódico de Venus**.



astronomía: ciclo sinódico de venus

El ciclo sinódico de Venus explica cómo vemos a Venus desde la Tierra, teniendo en cuenta también su relación con el Sol y la Luna. Se trata de una observación astronómica, una observación del hecho concreto de cómo Venus se ve con respecto al horizonte de la tierra en la que vivimos.

Hay algo realmente extraordinario en la manera en la que Venus y la Tierra se relacionan a nivel matemático, que responde al número áureo, (el patrón de la espiral de la caracola). Generan, en su relación, moviéndose alrededor del Sol un patrón muy estable que tiene la forma de una flor de 5 pétalos. Ciertamente hay algo que se percibe como extraordinario en relación a esto. Disfruto mucho cuando me encuentro en la naturaleza descubrimientos que asombran mi mirada y me asoman a la sensación del gran misterio que habitamos.

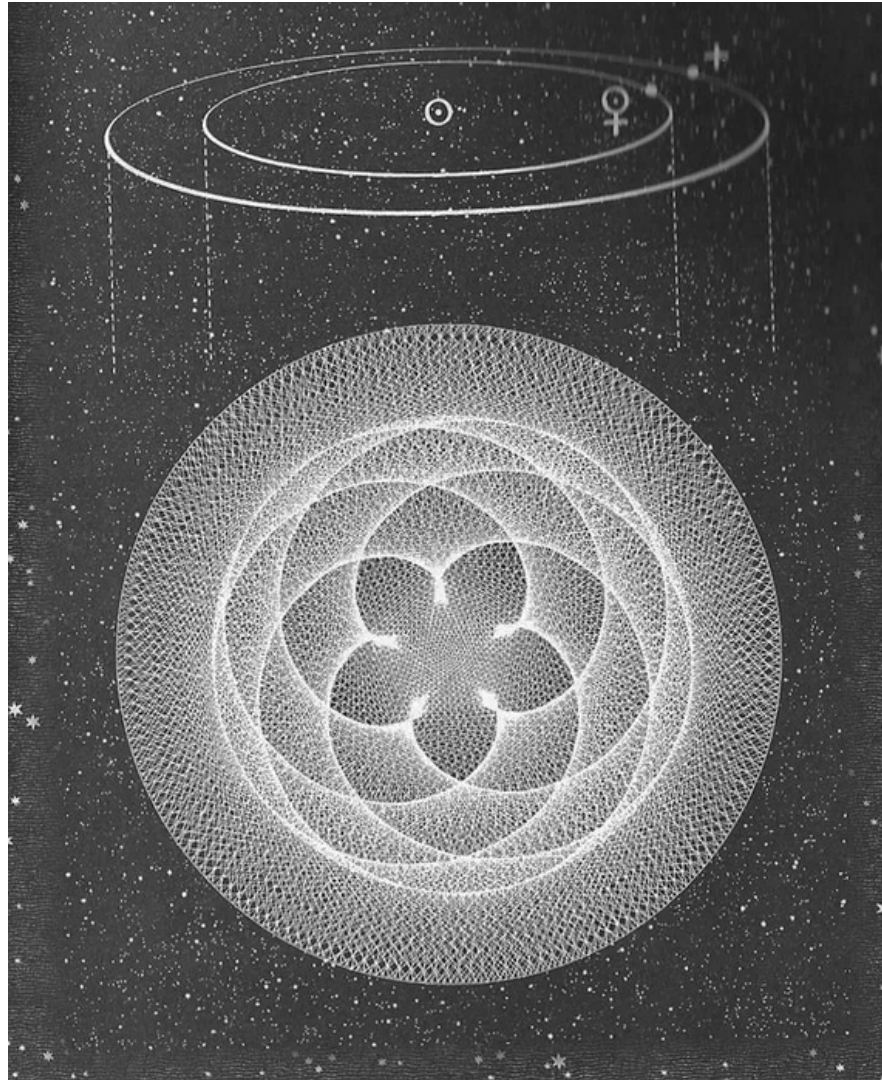
La observación de los **ciclos naturales** es la medida de tiempo que hemos empleado desde las culturas antiguas. Los astros nos ofrecen distintas temporalidades, y están relacionados con ciertas **mitologías** o narrativas. El manejo de la agricultura, la relación con las mareas, los hábitos de vida... han sido cuestiones guiadas por estos ritmos de la naturaleza. La exploración con el ciclo de Venus, por las narrativas que le vienen acompañando, parece tener que ver con algo referente **a lo creativo, lo corporal, lo vincular, lo experiencial.**

Mi propuesta aquí es tomar el ciclo de Venus como marco temporal en el que desarrollar un trabajo de aprendizaje terapéutico planteando una temática coherente con la narrativa que le corresponde a este ciclo.

Así pues, explico para orientar esta temática, que el ciclo sinódico de Venus se trata de un gran ciclo de 8 años (la flor) que a su vez está formado por 5 ciclos de 1 año y medio (los pétalos). Cada uno de estos 5 ciclos, a los que solemos llamar escuelas o pétalos, está enmarcado en una narrativa astrológica. Si no estás familiarizada con la astrología, te comento que cada signo está vinculado con determinadas cualidades y estas cualidades son las que nos van a aportar este encuadre narrativo o temático.

El próximo ciclo sinódico de Venus comienza el día 13 de agosto de 2023 en el signo de Leo, por lo que a todo este periodo de año y medio lo llamaremos el pétalo de Leo, la escuela de Leo, o el ciclo de Venus en Leo.

Si ahora te resulta complejo entender esto, simplemente, déjalo ir... tendremos tiempo para familiarizarnos con la esencia de esto.



Este es el patrón que describe el movimiento de la relación de Venus y la Tierra alrededor del Sol.

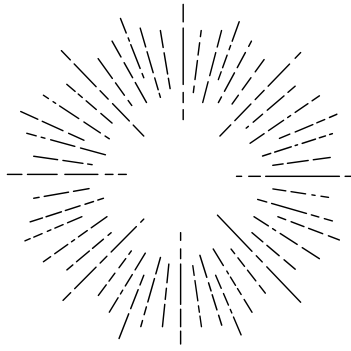


Las 5 puntas de la estrella o la flor de Venus, suceden de manera estable en 5 constelaciones -lugares de nuestro cielo-. El orden que siguen es Géminis, Capricornio, Leo, Aries y Escorpio. El anterior ciclo fue en Capricornio.

Esta imagen es de Leonora Carrington, Los Elementos. Me fascinó cuando vi esta obra en su exposición en Madrid, encontrar esta simbología, a mis ojos tan literal, de esa mujer de tierra, dando el relevo del fuego a ese personaje León, que tiene en su mano, a la altura de su corazón, una estrella de 5 puntas.

Hay muchos más regalos, para las amantes de lo simbólico, que descubrir en esta imagen. Os animo a explorarla.

Y también a conocer su obra, todo el desarrollo alquímico simbólico que hace, viene precedido de una elaboración profunda del duelo y el trauma que refleja en las etapas anteriores. Es un trabajo bellísimo.



astrología

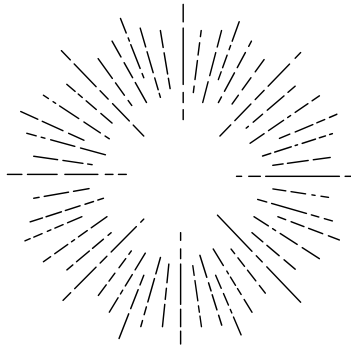
La astrología en su origen fue una manera de ordenar el tiempo y explicar el proceso arquetípico de la creación. La narrativa astrológica nos sirve como un cuento en el que se nos explica algo acerca de nosotros, tal y como venimos explicándolo a través del tiempo. Todas las culturas antiguas se apoyan en las mitologías en torno a los astros que ordenan el tiempo.

Más allá de que no podamos dar validez científica a la astrología, nos sirve para generar un universo de palabras, un ecosistema conceptual con un gran poder de abstracción, gracias al cual podemos referirnos a muchas cosas empleando pocas palabras. Es una sabiduría desarrollada durante miles de años para explicar cómo se crean las cosas.

Me gusta el lenguaje naturalista, hablamos de los elementos de la naturaleza y nos aporta algo de esa magia, fantasía y misterio que tanto anhelamos en nuestras vidas pragmáticas.

A grandes rasgos, Leo viene a significar una cualidad solar, o un aspecto de la existencia que tiene que ver con expresarse y ser visto. Algo que tiene que ver con la espontaneidad, la pasión, la creatividad y el corazón.





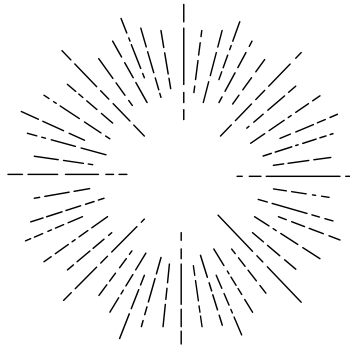
neurociencia

En los últimos años la neurociencia está haciendo una grandísima revolución. Típicamente su estudio ha estado centrado en el cerebro, sin embargo las últimas investigaciones están poniendo en evidencia la **gran interconexión que hay entre el funcionamiento del cerebro y el resto del cuerpo**, y más allá de esto, está revelando las inteligencias que existen en otros órganos del cuerpo que no son el cerebro. Se ha descubierto, por ejemplo, que el **corazón tiene su propia inteligencia y memoria**, su propio sistema nervioso, y que hay una relación entre el funcionamiento del cerebro y su capacidad de escuchar al corazón.

Antes de que sucediera la separación entre el espíritu y la materia nos entendíamos como seres que forman parte de la vida en su totalidad. Nos tratábamos a nosotros mismos y a la vida como algo a honrar dentro de este gran misterio.

Algo de esto tiene que ver con mi propia revolución, un impulso a recuperar el continuo entre la función y la forma. -el espíritu y la materia, la mente y el corazón- Amo comunicar la ciencia de manera poética. Y encontrar la belleza de lo que empezamos a entender de nosotros mismos gracias a la ciencia, que nos conecta con una sensación fascinante de ser parte de un milagro.

La neurociencia nos está enseñando maneras de acceder y comprender a esta interconexión entre la mente y el cuerpo, lo logramos a través de la somática.



somática

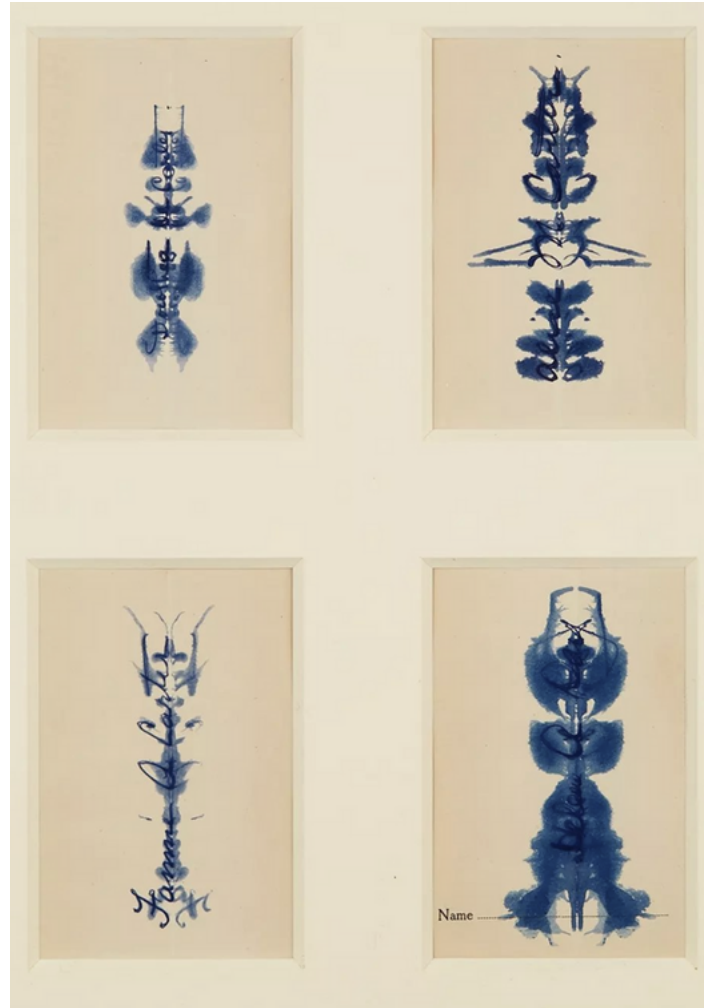
La somática estudia, explora, experimenta, la sensación del cuerpo vivo. Es un lugar entre la danza, el movimiento, la sensación corporal, la consciencia sensorial y la anatomía. No es algo que se pueda entender, **es algo que se puede sentir.** Las narrativas pierden mucha importancia cuando toma el protagonismo la experiencia.

Así que las terapias que están apoyadas en la somática, plantean un acercamiento a la experiencia de estar vivo, a **cómo se siente sentirse vivo.** Desde aquí solamente podemos trabajar con el presente. **El presente es corporal.**

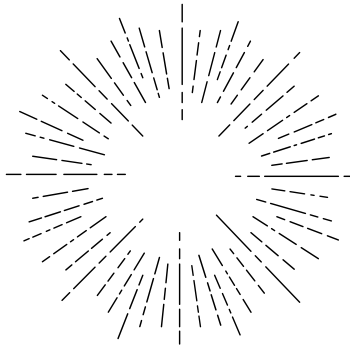
El cuerpo guarda memoria de todo lo vivido. El cuerpo es lo que durante años y años hemos llamado el inconsciente.

Nuestra capacidad de estar presentes en la vida está íntimamente relacionada con nuestra capacidad de sentirnos bien. El dolor no integrado nos aleja de las sensaciones corporales. **Las sensaciones corporales son las que nos permiten acceder a cualquier sensación, incluso la sensación de trascendencia.**

Así que **quizás no haya nada más espiritual que sanar nuestros dolores; los del cuerpo y los del alma.**



El cuerpo guarda memoria de todo lo vivido. El cuerpo es lo que durante años y años hemos llamado el inconsciente.



trauma

Trauma significa **herida**. Hay grandes heridas y heridas pequeñas, que no por ser pequeñas no duelen.

Hay situaciones cotidianas que hieren profundamente. Hay cosas que no sabemos que duelen porque nos parecen normales. Algunas heridas son absolutamente invisibles a los ojos y sin embargo están ahí. Hay algo en la manera de herirnos que parece tener que ver algo con la manera en la que fueron heridas o hirieron las personas de nuestra familia.

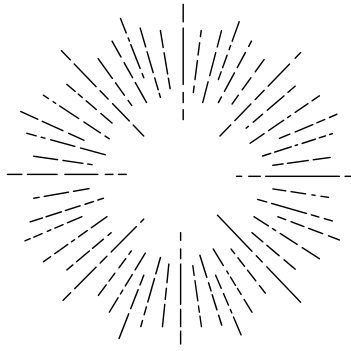
Hay heridas que se han convertido en cultura. Hay formas de herir institucionalizadas, y también heridas hechas instituciones. Hay maneras de sobrevivir a una herida que tienen que ver con hacer la guerra. Hay veces que tenemos que renunciar a esa parte de nosotros mismos que está herida porque no podemos pararnos a curarnos como es debido. Hay personas que quieren curar heridas y no se han dado cuenta todavía de cuán profundamente heridos están.

Hay heridas que nunca se curan y sin embargo están sanas.

Hay heridas que guardan profunda sabiduría, que cultivan la compasión, y que incluso nos llevan a descubrir más profundamente quién somos.

Cualquier tipo de violencia nace de una herida. Seguramente cualquier persona herida sabe herir. No curar las propias heridas genera heridas en los demás.

Una herida sucede cuando algo de lo que sucede es más de lo que se puede sostener. Puede ser porque sea mucho, porque sea demasiado rápido, o demasiado fino, o demasiado poco, o demasiado largo. Y siempre porque ha sido demasiado solo. Las grandes heridas de nuestra alma suceden dentro de un vínculo, y necesitan vínculos sanos para poder curarse.



corregulación

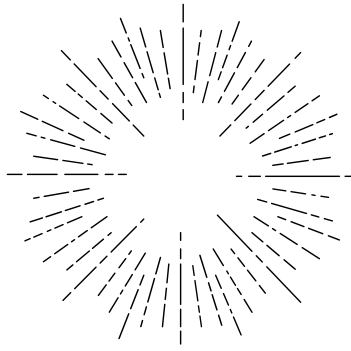
La corregulación es el proceso a través del cual **aprendemos a estar bien juntos**. Es un gesto de **equilibrio dinámico compartido**. Nuestros sistemas nerviosos hablan y se entienden. Nuestro sistema de supervivencia siempre intenta encontrar una resonancia con las personas que le rodean. **Intenta pertenecer**. Un grupo de personas comprometidas con el propósito de estar presentes son un entorno favorecedor para estar presente.

Decimos que es un proceso dinámico porque la vida es puro movimiento: todo lo que pasa nos toca; todo lo que expresamos toca a las personas que están alrededor. Cada cambio en mí genera un cambio en ti. Cada cambio en ti genera un cambio en mí. Lo que hacemos para no perder la sensación de nosotros mismos, la sensación de estar en nuestro centro mientras estamos en contacto con lo que nos mueve, es la **regulación**. Cuando esto lo hacemos juntos, en relación, es corregulación.

La experiencia de corregulación modela nuestro sistema nervioso para que podamos estar en contacto con nosotros mismos y con el entorno, aprendiendo que es seguro estar en relación.

La experiencia de corregulación es lo que nos permite crear un apego seguro.





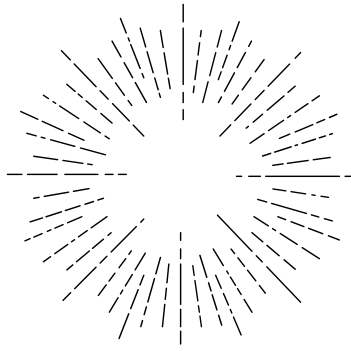
leo

El zodiaco es un mapa evolutivo, nos propone una manera de entender cómo nos desarrollamos, del nacimiento a la muerte. El signo de Leo corresponde esa etapa vital en la que **yo soy en relación al otro**. Representa esa **necesidad evolutiva de ser vistos**. Es asumir la participación en el juego de la vida. Es el impulso para salir de la cueva de la vulnerabilidad a través de la espontaneidad y autenticidad. Es una cualidad creativa. Este gesto evolutivo forma parte de la socialización. Es parte del proceso de maduración que todas hemos de atravesar para llegar a desarrollarnos plenamente.

Es la **decisión de vivir**. Y la necesidad de ser **atestiguados por otro**. Existir. Es la fascinación por estar viva y la necesidad de que el otro se fascine de que estamos vivos. Es la **necesidad de un apego seguro**.

La toma de **responsabilidad de ser quién soy**. Y esto también significa no tratar de ser más de lo que soy, ni tratar de ser menos de lo que soy. Cuando no logramos asumir quién somos realmente, cuando no nos han facilitado esta experiencia en nuestra crianza, o en nuestras terapias, o en nuestra socialización, desarrollamos estrategias de supervivencia que acaban formando parte de nuestra personalidad. Narcisismo, egoísmo, victimismo... desde esta mirada, sólo son maneras de sobrevivir a una carencia de amor primario; éso que todos necesitamos; ése que nos dice "sí, existes y es maravilloso".



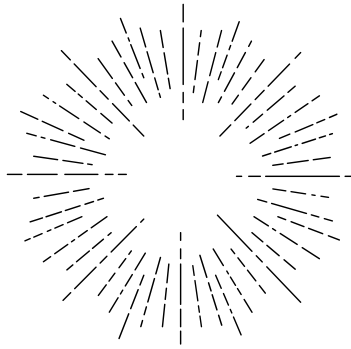


narcisismo

Traemos aquí una mirada hacia esta característica no como un diagnóstico, sino como un elemento dinámico que puede funcionar en nuestras vidas **tanto como una fuerza evolutiva, como una respuesta traumática**. Lo que el narcisismo esencialmente guarda, es **nuestra necesidad de ser vistos**.

Como ésta, exploraremos otras estrategias de supervivencia relacionadas con la herida del amor primario, lo que en psicología solemos llamar trauma del desarrollo. Cuestiones relativas a límites, crítico interno, vergüenza, invisibilización...





sensación sentida y enfoque corporal

La manera en la que podemos reconocer que somos quienes somos es sentirnos como nos sentimos.

No siempre es fácil sentirnos como nos sentimos, porque a veces la vida duele, muchas veces la vida duele. **No creo que porque la vida en sí misma sea dolorosa, sino porque estamos profundamente heridos.** Y nos hacemos daño, a veces incluso con la mejor de las intenciones. Tengo la sensación, además, de que parte del susto que tenemos en el cuerpo viene simplemente de que **estamos aprendiendo a percibir la vida. Algo de** lo que nos pasa me recuerda a lo que le pasa a un niño cuando tiene mucha estimulación y después necesita descargar y llora y rompe y grita hasta que por fin puede dormirse plácidamente.

Hay algo en nuestro proceso de socialización, en nuestras normas de buena conducta, algo de nuestra cultura, que ha olvidado en buena medida que somos seres vivos, no solo seres intelectuales, no solo racionales. Tenemos impulsos e instintos, tenemos percepciones y sensaciones... hoy tenemos muy poco entrenamiento en poder sentir todo lo que somos capaces de sentir.

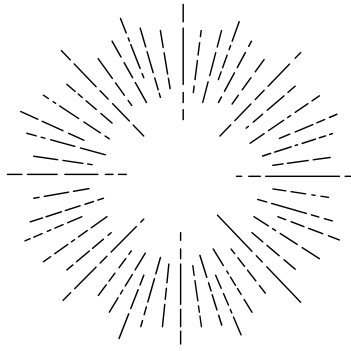
A veces no es un dolor inmenso lo que hace que nuestros sentidos se colapsen, a veces es el amor inmenso, o la belleza inmensa, o la alegría inmensa. Tengo la sensación de que **en general, la vida le resulta muy inmensa a nuestros sentidos adormecidos, poco entrenados.** De que la vida le resulta inmensa a nuestra capacidad de procesamiento, saturada por el exceso de información. Y por esta sensación de estar permanentemente en un estado de supervivencia: ganándonos la vida.

Siento que hay algo muy revolucionario en pararse y sentir.

Hay algo tremendamente curativo en poder sentir lo que se siente. Algo que tiene un poder de cambio radical, que tiene que ver con curarse.

Y la neurociencia nos confirma que para curarse hay que poder sentirse.

Y para poder sentirse hay que parar. Y también hay que saberse a salvo.



focusing

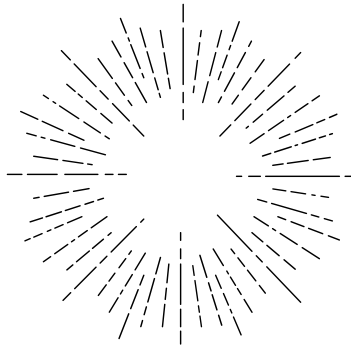
Hubo un hombre, **Eugene Gedlin**, que se paró a observar por qué la gente se curaba en su consulta. Y se dieron cuenta, él y su grupo de investigación, después de mucha observación, de que las personas a las que le funcionaba la terapia -cualquier terapia- eran aquellas **personas que atendían a sus sensaciones corporales mientras** trataban los asuntos que trataban en terapia.

A este fenómeno de sentirse sentir lo llamó **felt sense, sensación sentida**. Gedlin no inventó la sensación sentida pero la observó y la nombró. Ahora todas las terapias de tratamiento del trauma desde la perspectiva somática trabajan con la sensación sentida.

Lo que sí hizo fue desarrollar una manera de aprender -o recordar- a sentir las sensaciones sentidas. Algo así como rehabilitar esta cualidad humana que nos permite **saber** basándonos en las experiencias que tenemos y desarrollar un profundo y claro **sentido del sí mismo**. A esta enseñanza lo llamo **focusing, técnica de enfoque corporal**.

Focusing no tiene dueño, es algo que nos pertenece, sin embargo hay creada una comunidad en torno a la enseñanza, el aprendizaje y la práctica de focusing. Muy cerquita de este proceso de Existir, vamos a estar haciendo lo que es el primer nivel de la formación del Instituto Internacional de Focusing; **Habilidades de focusing**, y está enfocado en el aprendizaje de la técnica para la propia práctica. Más adelante te cuento más.





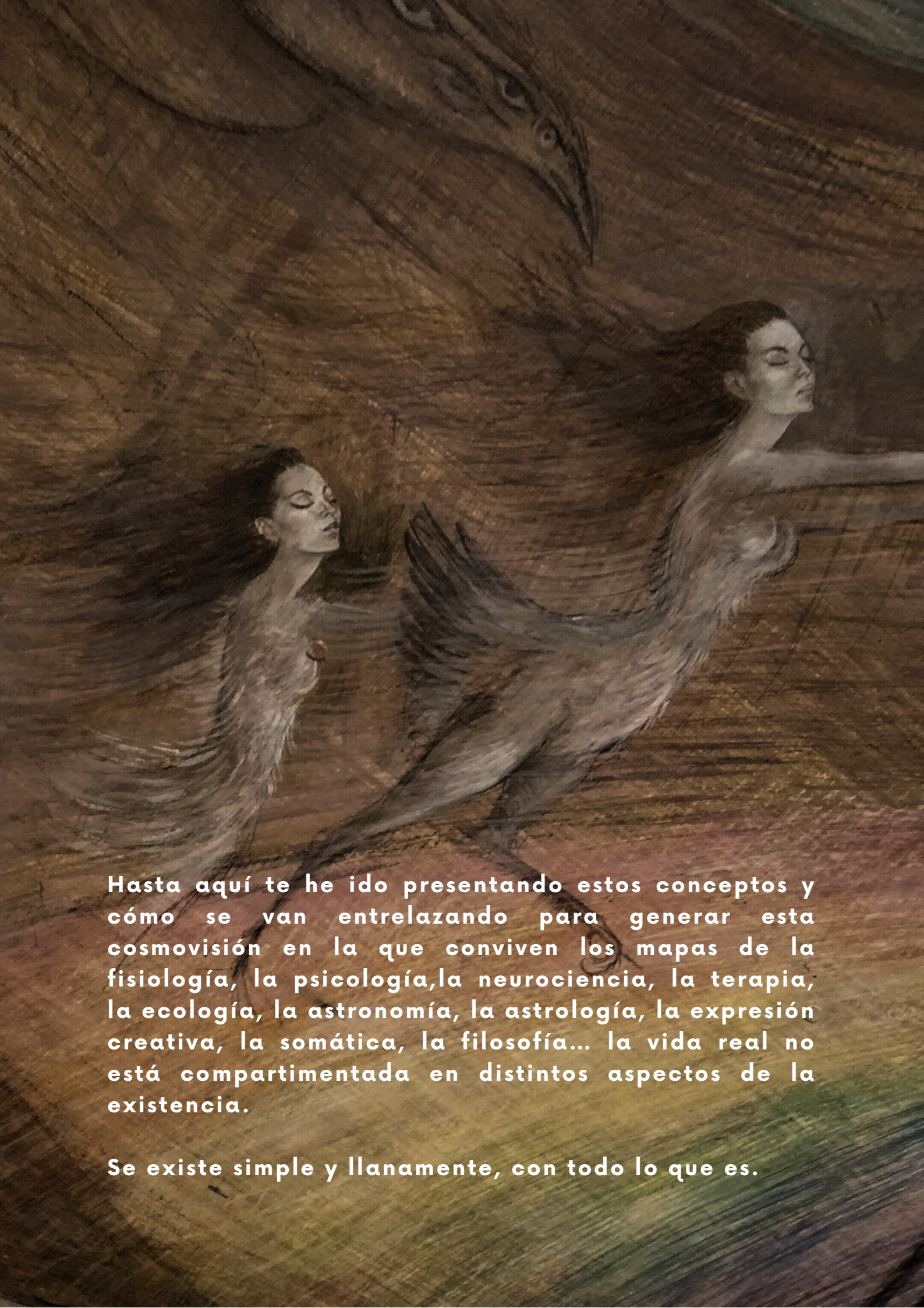
expresividad, creatividad, sincronización

La **expresividad** requiere un contacto estrecho con el espacio interior. Expresar es dejar salir afuera algo que está dentro. **El hecho de mostrarse abierta y genuinamente, implica, como decíamos antes, la necesidad de sentirse suficientemente en contacto, y suficientemente segura.** Es una manera inocente de ser, puesto que está libre de la crítica hacia uno mismo. Nuestra expresividad aumenta en la medida en la que no tenemos miedo de ser quienes somos. En la medida en la que disfrutamos de ser quienes somos y lo compartimos con el mundo.

La **creatividad** es inherente al hecho de existir. Es el gesto de tocar la vida. Cuando me atrevo a simplemente ser yo misma, tomar mis decisiones, expresarme libremente... doy a la vida aquello que solo yo puedo dar, influyo en el mundo de la manera en la que sólo yo podría influir, existir es hacer el amor a la vida. Y dejar que la vida nos ame por el simple hecho de existir. **Existir es la fuerza creativa del amor primario.**

Sincronizarse significa estar unidos al tiempo. Experimentar el fenómeno de la sincronía nos devuelve la sensación de pertenencia. Nuestros sistemas nerviosos tienden a hacerlo, nuestros cerebros, nuestros corazones, nuestros ciclos hormonales, se sincronizan cuando coexistimos.

Algunos autores describen el trauma como una desincronización ; una sensación de desorganización en la propia existencia con respecto al tiempo y al espacio que habitamos. Vamos a tratar, a lo largo de esta experiencia, curar nuestra conexión con la vida.

The background is a dark, textured painting. It features two winged figures, possibly angels or spirits, with long, flowing hair and wings. They are positioned in the lower half of the frame, looking upwards. Above them, a large, dark, textured form resembling a bird or a creature with a long beak is visible. The overall color palette is dark, with shades of brown, black, and muted green. The texture is rough and expressive, suggesting a charcoal or oil painting style.

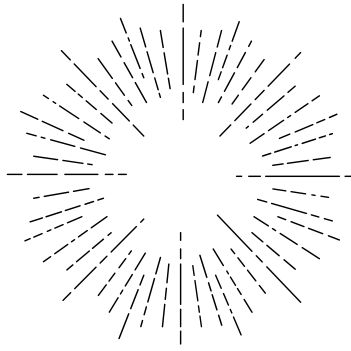
Hasta aquí te he ido presentando estos conceptos y cómo se van entrelazando para generar esta cosmovisión en la que conviven los mapas de la fisiología, la psicología, la neurociencia, la terapia, la ecología, la astronomía, la astrología, la expresión creativa, la somática, la filosofía... la vida real no está compartimentada en distintos aspectos de la existencia.

Se existe simple y llanamente, con todo lo que es.



La propuesta que hago en Existir, es servirnos de este entorno narrativo, de estas coordenadas temporales y de estas temáticas, para desarrollar una experiencia y aprendizaje en relación a aquello que nos permite existir más plenamente. Se trata de un proceso de curación del sentido de la existencia.

Vamos a descubrir hasta qué punto el amor sana, y hasta qué punto el amor sano nos hace libres.



*¿qué es **Existir?***

Es un proceso de aprendizaje terapéutico en grupo en el que tomaremos conciencia de nuestros **condicionantes vitales tempranos**.

Es un espacio del cultivo de la **corregulación y el acompañamiento** de nuestros descubrimientos

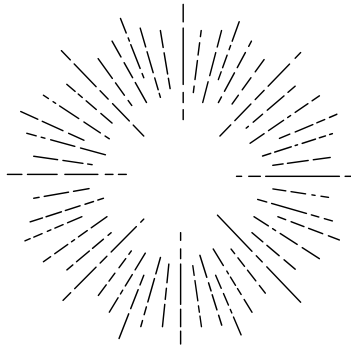
Es un tiempo para desarrollar habilidades de relación con la **sensación sentida** y de **escucha** y **acompañamiento** a otros, de profundización en el manejo de las habilidades de **regulación somática**.

Conoceremos más profundamente cómo estamos hechos.

Trataremos explícitamente las cuestiones de apego para experimentar y aprender **cómo ensanchar las bases de apego seguro** y restablecer, a un nivel más profundo, la sensación básica de seguridad.

Habrá durante todo el proceso, espacio para el trabajo de la expresividad.

Es un **itinerario de largo recorrido** – de octubre de 2023 a febrero de 2025- que se compone de distintas fases.



¿para quién?

Esta propuesta está orientada específicamente a..

Personas que ya están en consulta conmigo y quieran explorar el trabajo de terapia en la dimensión grupal.

Personas que hicieron Ser Sensible* y quieran continuar profundizando en la sensación sentida y enlazarlo con cuestiones relativas al apego.

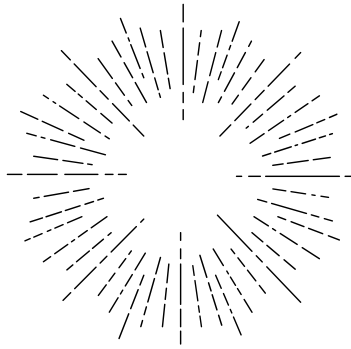
Personas de Akhilanda** que quieran continuar con el encuadre del ciclo de Venus y la profundización en el proceso terapéutico, siguiendo la narrativa de Leo que tiene que ver con la dimensión de la expresividad del auténtico ser una misma.

También esta propuesta está orientada a todas las personas que están, de una manera u otra, **interesadas en el trabajo que propongo desde Heridas y Flores**, y estén dispuestas a ponerse al día -si no lo están- en lo relativo a la práctica de la regulación somática y el entendimiento de la teoría polivagal desde la mirada de la sensibilidad encarnada.

En septiembre abriremos un grupo de Ser Sensible que puede servir como introductorio.

*Ser Sensible es una propuesta de aprendizaje terapéutico que desarrollo en relación a la regulación del sistema nervioso autónomo y el entendimiento de la dinámica del trauma a nivel fisiológico.

**Akhilanda es el nombre que tomó el proyecto de acompañamiento en el ciclo de Venus en el anterior periodo que realicé en colaboración con Olga Hueso.



¿por qué tomar el ciclo de Venus?

* Me parece una medida de tiempo interesante para que podamos observar y compartir cambios reales que suceden en nuestras vidas al aplicar los aprendizajes y acumular experiencias de regulación y seguridad.

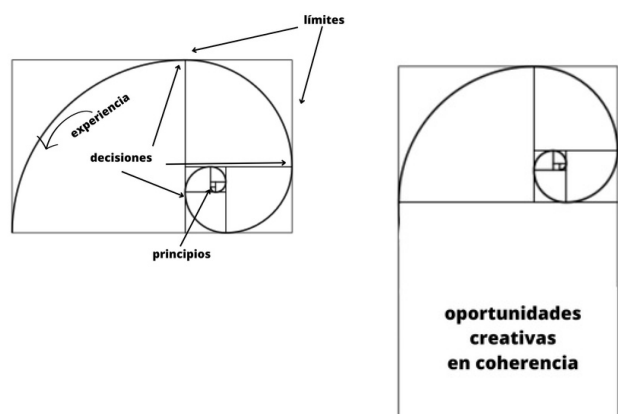
* El ciclo De Venus se compone de 3 etapas fundamentales que representan ciclo de vida-muerte-vida. Aparece el reconocimiento y se muestra la necesidad del duelo y el descanso para la integración de las experiencias y el despliegue de los aprendizajes y resiliencias.

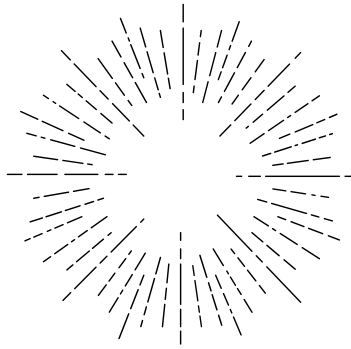
* Me interesa el hecho de que las culturas antiguas valoraran el ciclo de Venus como un medio para explicar algo que consideraron importante para el colectivo. Relacionado con la observación astronómica de Venus, tenemos el mito de la Diosa Inanna, de la cultura Sumeria -la escritura más antigua que hemos sido capaces de descifrar-. Este mito que nos han dejado en herencia nos muestra que la violencia genera exclusión y la exclusión genera violencia, con respecto a las partes ignoradas de nosotros y con respecto a los otros. Es una metáfora que habla de cómo relacionarnos con el dolor. Nos evidencia una dimensión del trauma antigua, colectiva y cultural...

* Es bonito relacionarnos con algo tan abstracto y antiguo. y a la vez, tan concreto. Tan real como que podemos verlo con nuestros propios ojos, tan antiguo como lo que vimos desde que somos vida en la Tierra.

* A nivel astrológico, Venus representa la vincularidad, la armonía, la proporción, la belleza, el amor. Y también la corporalidad, sensorialidad, el deseo, la valoración. El amor.

* A nivel matemático, Venus, en su movimiento y relación con la Tierra, nos da el número áureo. La proporción áurea es el algoritmo con el que crea la naturaleza. Hay algo que observo en la consulta y experimento en mi propio proceso terapéutico, que tiene que ver con el crecimiento postraumático, y una sensación de exponencialidad en la mejoría. También me resulta interesante el modelo de la proporción áurea en el proceso creativo y la toma de decisiones.





encuadre

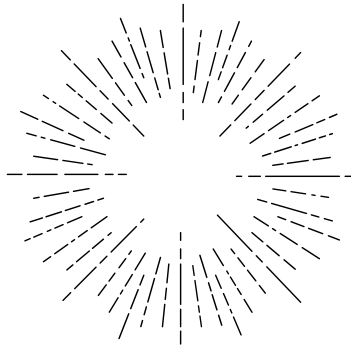
En esta experiencia vamos a estar en un clima terapéutico, sin embargo, el formato es incompatible con una atención terapéutica pormenorizada. Mi propuesta es que cada persona pueda **estar atenta a sus propias necesidades**, y determine si le sería necesario recibir un acompañamiento más cercano para tratar alguna cuestión si se le presenta especialmente delicada.

Vamos a tratar de desarrollar una **comunicación coherente con la propia sensación sentida**. Es habitual en relaciones y en grupos, y especialmente si se están tratando temas que rodean o tocan memoria traumática, que se de el fenómeno de la **transferencia**. Una transferencia es una manera de desviar la responsabilidad sobre alguna cuestión propia a otra persona o situación, a veces asignándole un rol dentro de su constelación en conflicto.

Es muy común, y es un fenómeno que en la terapia podemos usar a favor del proceso, pero mi sugerencia aquí, en este contexto grupal, es que pongamos atención a esta dinámica antes de darle rienda suelta de manera inconsciente.

Los encuentros serán grabados, pero la propuesta es que sea un **proceso vivencial**. La **presencia y participación** son importantes. Desde donde cada una está realmente, ni más ni menos, pero mi sugerencia es estar presente. **Vivir realmente las experiencias en la relación con las demás personas**. Aprenderemos cosas, pero no se tratará de una presentación teórica descontextualizada de nuestro presente corporal.

Está pensado como un proceso completo, de todo el ciclo, esta propuesta nos trae el desafío de **permanencia**.

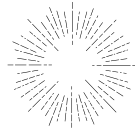


temporalidad

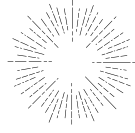
Atendiendo a esta cuestión de la permanencia y a una necesidad personal de flexibilidad, he programado las sesiones y planteado el presupuesto **sólo para la primera parte del ciclo; de octubre a junio.**

De junio a agosto abriremos un periodo de descanso de encuentros virtuales, en el que probablemente se plantee algún encuentro presencial. En este periodo saldrán las fechas, el presupuesto y la renovación del compromiso de permanencia para la siguiente etapa.

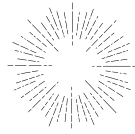
Desde septiembre'24 y hasta febrero'25, tendremos una nueva serie de encuentros virtuales, profundizando y exteriorizando todo lo que hayamos ido aprendiendo e integrando en las etapas anteriores.



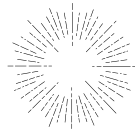
agosto - septiembre '23
información e inscripciones



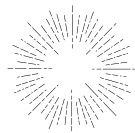
septiembre - octubre '23
ser sensible
*(para las personas que se quieran entrar a
Existir y aún no hayan trabajado conmigo)*



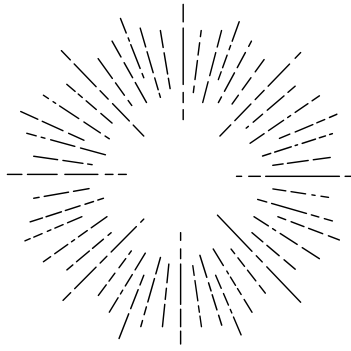
octubre '23 - junio '24
corregulación y apego
12 sesiones de 2h y media a lo largo de 8 meses



junio - agosto '24
*desconectamos de las redes
encuentro presencial*



septiembre '24 - febrero '25
expresividad y embodiment
sesiones online



una nota sobre las fechas

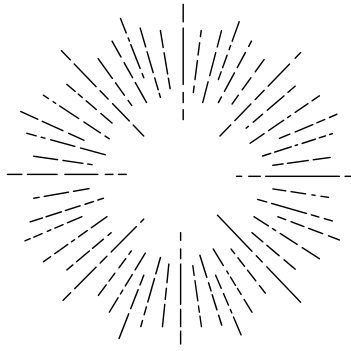
Es mi deseo el poder llegar a abrir espacio para todas las personas que deseen participar.

El grupo que ahora se pone en marcha celebrará los encuentros **en martes por la tarde** -de España-.

Sin embargo, si quieres participar y el horario propuesto no te encaja, por favor, escíbeme igualmente, buscaremos la manera de hacer posible la participación. Quizás proponiendo el acceso a algunos materiales en diferido y haciendo la práctica en un formato más intensivo, facilitando, a la vez, la participación del proceso colectivo.

[En este formulario puedes inscribirte](#)



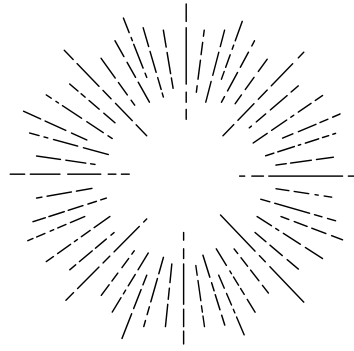


fechas

martes de 16-a 18.30h

| | | |
|-----------|-----------|------------------|
| <i>01</i> | <i>17</i> | <i>octubre</i> |
| <i>02</i> | <i>31</i> | <i>octubre</i> |
| <i>03</i> | <i>14</i> | <i>noviembre</i> |
| <i>04</i> | <i>28</i> | <i>noviembre</i> |
| <i>05</i> | <i>12</i> | <i>diciembre</i> |
| <i>06</i> | <i>16</i> | <i>enero</i> |
| <i>07</i> | <i>30</i> | <i>enero</i> |
| <i>08</i> | <i>13</i> | <i>febrero</i> |
| <i>09</i> | <i>12</i> | <i>marzo</i> |
| <i>10</i> | <i>09</i> | <i>abril</i> |
| <i>11</i> | <i>07</i> | <i>mayo</i> |
| <i>12</i> | <i>04</i> | <i>junio</i> |

los encuentros serán en zoom



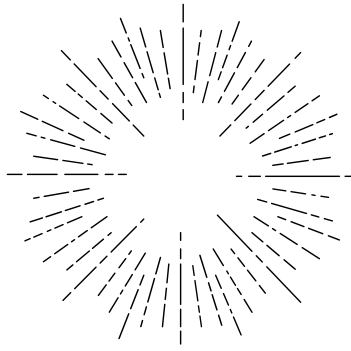
comunicación

entre las sesiones

Además de lo que aprendamos y experimentemos durante las sesiones, hay una dimensión de profunda riqueza que tiene que ver con el proceso colectivo. Me resulta muy preciosa la idea de que formemos una comunidad sensible, regulada y en cura. Sentirse pertenecer es profundamente reparador.

Tendremos espacios de comunicación habilitados para el desarrollo de las relaciones, el volcado de reflexiones o el compartir de procesos, a los que podremos acceder de manera absolutamente voluntaria, en la manera y la medida deseadas para cada participante. Es una oportunidad de riqueza.

Esta es una dimensión del proyecto que descansará en la creación colectiva.



presupuesto

400€ para el primer período en el que estaremos trabajando corrección y apego. Durante 12 sesiones, **de octubre a junio.**

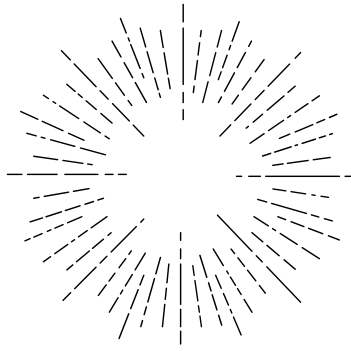
Habrà una horquilla para quien necesite un poquito de ayuda y quien pueda ayudar a ayudar. Entre 350€ y 450€

En el segundo periodo tendremos la oportunidad de hacer un encuentro **presencial que se presupuestará** a su debido tiempo. Entre junio y agosto.

En el tercer periodo, septiembre-febrero, retomaremos los encuentros periódicos online y tendrá un **coste similar y proporcional al primero** -en función de las sesiones que agendemos-.

El modo de pago se facilitará al hacer la inscripción. Habrá la posibilidad de realizar el pago en 1 o 2 veces. Al final de este dossier tienes un enlace para hacer la inscripción.





ser sensible

septiembre - octubre'23

Ser Sensible es un seminario en torno a la teoría polivagal, la neurofisiología y la regulación somática, que es una buena introducción en lo que se refiere al trabajo con el trauma.

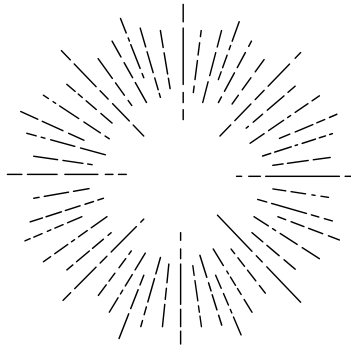
Es un proceso que llevo ofreciendo tiempo. Para entrar en Existir, planteo como punto de partida estar iniciada en esta temática y práctica.

Abriré un grupo para empezar antes de que comencemos con las sesiones de Existir para las personas que quieran sumarse

En este enlace puedes ver algo más de información respecto de este proceso de Ser Sensible y la información práctica que necesitas.

Comenzaremos durante el mes de septiembre, cuando tengamos conformado el grupo.

Ser Sensible



habilidades de focusing

enero - diciembre '24

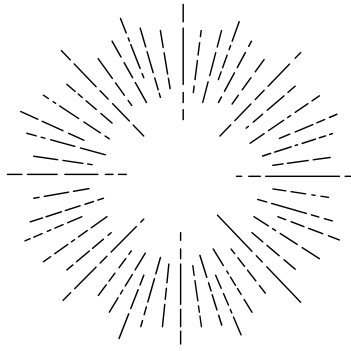
En paralelo y entrelazado comenzará una formación de Habilidades de Focusing que desarrollaremos a lo largo del 2024.

Esta formación corresponde al primer nivel de la formación de Focusing del Instituto Internacional de Focusing, TIFI. Y está orientado a la profundización en la práctica, para en un siguiente nivel, aprender a enseñar la técnica.

Algunos detalles de esta propuesta irán definiéndose en los próximos meses, pero de momento te dejo aquí toda la información que puedo ir adelantando.

habilidades de focusing





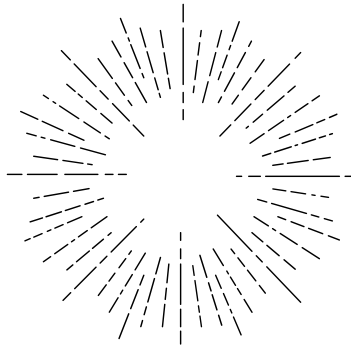
me presento

Soy Alicia Domínguez Diéguez, psicóloga especializada en el trabajo con el trauma desde la perspectiva somática. Hay algo en mí que permanentemente está en la búsqueda de la pieza siguiente del puzle de la existencia, es algo así como una necesidad evolutiva. Desde que recuerdo me estoy preguntando cómo estamos hechos. Durante mucho tiempo la investigación estuvo orientada a comprender -de alguna manera- el continuo entre cuerpo, emoción, mente y conducta. Ahora, desde una sensación más clara de ese continuo, la exploración está en cómo habitar ese continuo con la vida de manera amable.

Entiendo el trauma como una manera de no estar en esa continuidad orgánica. Los últimos años los estoy dedicando a curar, acompañar y enseñar acerca del trauma y la manera de relacionarnos con ello. Este campo es muy extenso, voy buscando en mi manera de abordarlo, una secuencia que permita una recuperación orgánica del continuum. Algo que sea fácil de vivir y aprender.

Me parece importante señalar que para mí hay una diferencia entre curar y sanar. Quizás esto forma parte de la herencia de mi madre, que es enfermera. En casa es cotidiano hablar de curas. He visto que la cura es el cuidado que se aplica a una herida, y que entonces la herida sana naturalmente por tener las condiciones adecuadas. Me reconozco en esta manera de relación con las heridas; también las que implican al alma. Confío mucho en la potencia de nuestra resiliencia, y en nuestra capacidad de estar sanos.





¿quien cuida a quien cuida?

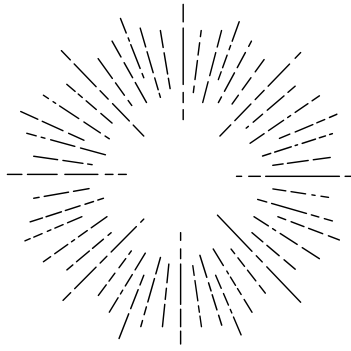
Soy muy consciente de la importancia de estar bien para poder hacer bien mi trabajo.

Así que procuro cuidarme, hacerme la vida amable para sentirme con espacio disponible para la escucha y tener capacidad de presencia. Siempre estoy inmersa en algún proceso de aprendizaje y/o terapia, cuento con apoyo terapéutico habitual, y superviso con colegas , profesores y terapeutas cuando me encuentro con situaciones complejas.

Durante este tiempo también será así. Estaré en proceso de aprendizaje, terapia y supervisión para dar contención a mi propio proceso dentro de esta experiencia. Cuando facilitamos procesos también atravesamos vivencias de crecimiento y aprendizaje. Este reflejo de nuestra humanidad procuro tenerlo presente y formando parte de la realidad que compartimos.

El encuadre es una manera de cuidarnos a todos; la coherencia, los límites, la integridad, los compromisos... forman parte de lo que necesitamos para poder existir sintiéndonos a salvo.

Cuidar empieza por cuidarse a uno mismo.



agradecimiento

A toda la experiencia de Akhilanda por ser el paso previo a este proceso. A las personas de la Aldea que me impulsaron de una manera u otra a dar este paso.

A Ser Sensible, que nos está dando una base sobre la que apetece seguir creciendo.

A todas las personas y la vivencia de Heridas y Flores, por la invitación a la cura suave y orgánica. Por el amor que compartimos en cada sesión y los vínculos tan bonitos que hacemos.

A Marta Fabregat y su manera de sostener el hilo que nos une. Por mostrarme que me ve, y por su impulso y soporte para que de los siguientes pasos de mi exploración.

A Edmundo dos Santos y el Instituto Poiesis; el proceso hecho durante este último año reparó algo esencial para estar hoy hablando de apego y ecopsicología.

A Paloma Todd por hacer accesible la información sobre el ciclo de Venus. A Olga Hueso por compartir la gran experiencia de Akhilanda. A ambas por la rica investigación en torno al ciclo y sus infinitas capas.

A Koncha Pinos-Pey y Nazareth Castellanos por su comunicación y facilitación de procesos que enseñan e implican la neurociencia y la compasión. Esto abre una gran puerta.

A todas las personas que están organizando formaciones para que las herramientas de trabajo con el cuerpo y el trauma sean accesibles.

A mis terapeutas y su compromiso con la cura efectiva.

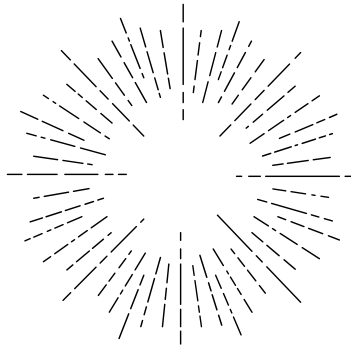
A mi gente que me nutre, sostiene, refleja y ayuda. A todas las personas que me hacen sentir valiosa y querida.

A todo lo que funciona en mi vida cómo base de apego seguro.

A mi hija.

Gracias.

A Izar por el diseño de este dossier y su ayuda en la comunicación de este proyecto.

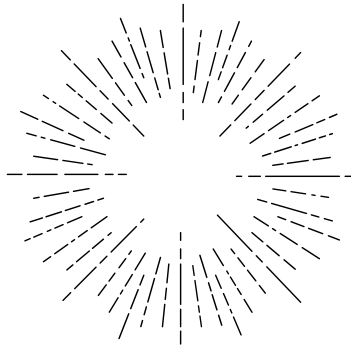


forma de contacto

Para cualquier cosa que necesites comentar conmigo, puedes escribirme a heridasyflores@gmail.com

para ampliar la información sobre mi y el tono de mi trabajo, puedes explorar la web www.heridasyflores.com o entrar en mi perfil de IG [_heridasyflores](https://www.instagram.com/_heridasyflores).





créditos

Todas las obras que aparecen en este dossier son autoría de Leonora Carrington y Remedios Varo. Ambas migraron a México escapando, una de la Guerra Mundial en Europa y otra de la dictadura española. Se hicieron grandes amigas y cómplices en la exploración de lo femenino. Su obra a veces es difícil de distinguir y parece que se mezcla una con la otra.

Agradezco su trabajo, nutrido de ecofeminismo, y su genial manera de expresar todo eso a lo que no alcanza el lenguaje. Admiro su profundidad, su belleza y sentido del humor. Su coraje para atravesar estos caminos de lo insondable y su manera de expresar su interioridad, con todo su abismo.

Sirva como homenaje a ellas y como reconocimiento de las heridas que traemos en herencia de su generación. Sirva también como reconocimiento de las flores; los caminos anchos y variopintos de la resiliencia y nuestra preciosa capacidad de crear, alquimizar, existir.

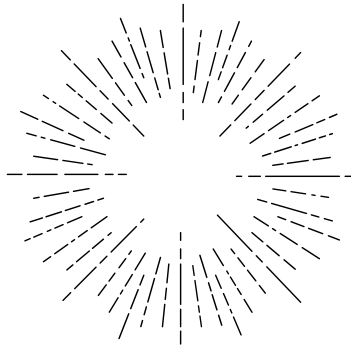




**Está semilla está sembrada.
Ojalá sea este un tiempo fértil y propicio para surgir y
crecer.
Si te parece que es así, corre la voz**

**Si leyendo esto, alguien se te ha venido a la mente,
ponte en contacto con esa persona. Ponle en contacto
conmigo.**

**Espero que hayas disfrutado esta presentación.
Por favor, cuida este material, mi trabajo, mi autoría.
No lo compartas indiscriminadamente.**



inscripción

Si con todo lo que aquí ha sido nombrado tienes información suficiente para tomar la decisión de participar en este proyecto, tienes aquí un enlace que te lleva al formulario de inscripción.

Existir

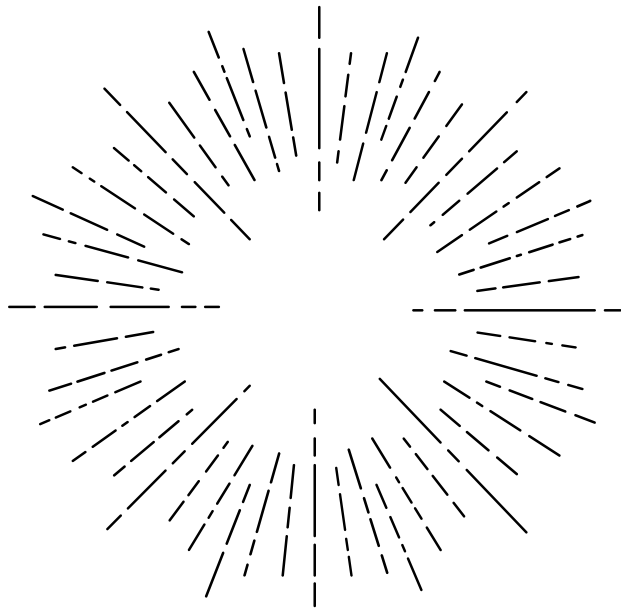
Como ya el tiempo es muy justo, avísame también en heridasyflores@gmail.com de tu deseo de participar.

Si tienes cualquier duda o cosa que comentar, estoy aquí.

Celebraré que estés.

índice

| | |
|--|----|
| <i>presentación</i> | 03 |
| <i>Existir</i> | 07 |
| <i>glosario</i> | 08 |
| <i>en un nivel más concreto ¿qué es Existir?</i> | 37 |
| <i>¿para quién?</i> | 38 |
| <i>¿por qué el ciclo de Venus?</i> | 39 |
| <i>encuadre</i> | 40 |
| <i>temporalidad</i> | 41 |
| <i>fechas</i> | 43 |
| <i>entre sesiones</i> | 46 |
| <i>presupuesto</i> | 47 |
| <i>Ser Sensible</i> | 49 |
| <i>Habilidades de focusing</i> | 50 |
| <i>me presento</i> | 52 |
| <i>¿quien cuida a quien cuida?</i> | 54 |
| <i>agradecimiento</i> | 55 |
| <i>forma de contacto</i> | 56 |
| <i>créditos</i> | 58 |
| <i>inscripción</i> | 61 |





Existir

Una propuesta de aprendizaje terapéutico en grupo
para el desarrollo del apego seguro y el despliegue de la expresividad

Heridas y Flores | 2023-2025 ciclo sinódico de Venus * Leo