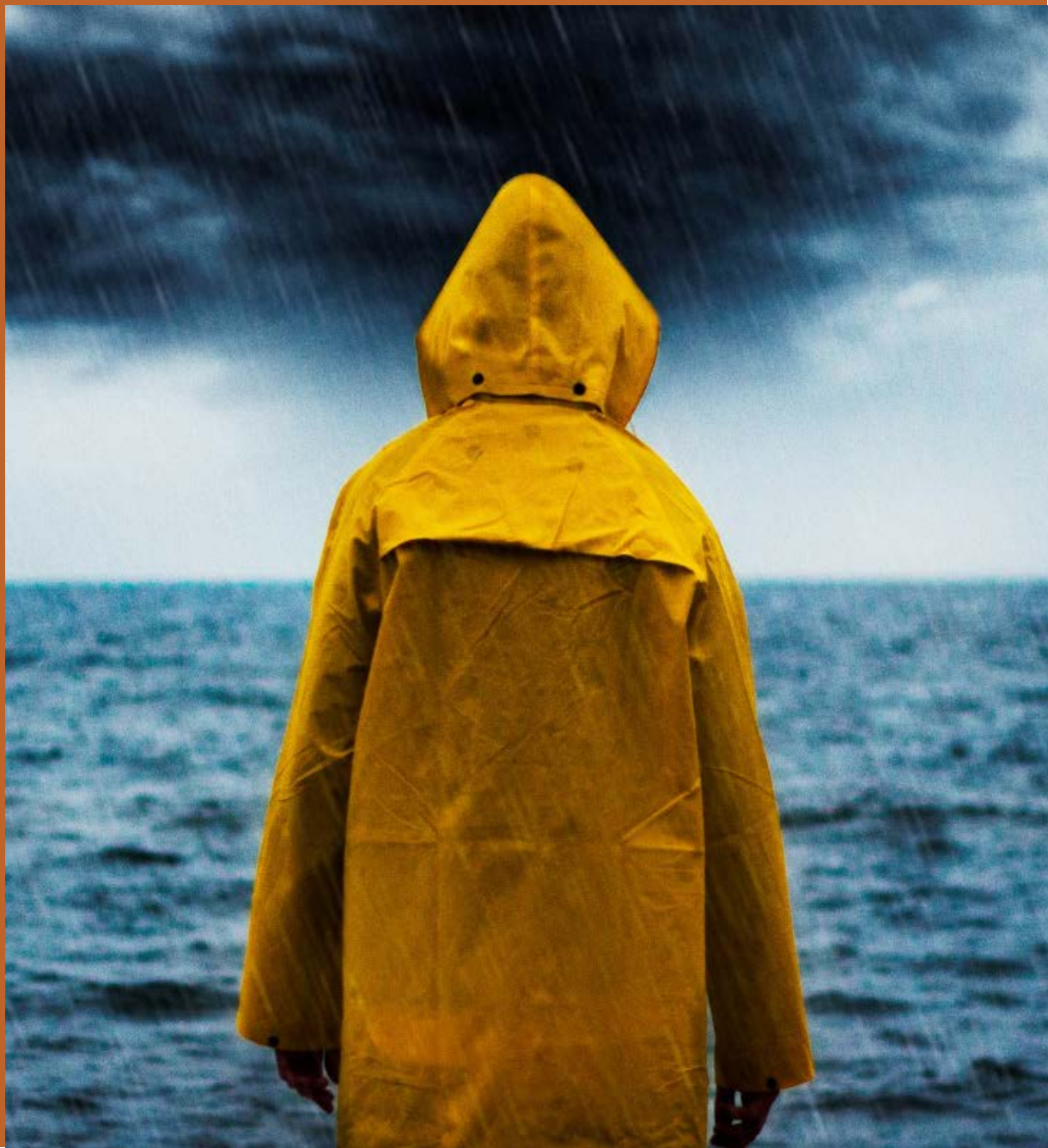


Red Transpersonal

# “Claves para vivir relaciones pacíficas en tiempos de tormenta”

---

CLAVES 7



*1. La concepción de nuestra personalidad como un “bloque sólido” está muy lejos de la complejidad del “mundo interno” que nos conforma.*

*2. En cada uno y una de nosotras habita una gran “comunidad” de yoes, subpersonalidades, partes o voces internas; se trata de circuitos neuronales que se activan en función de un estímulo o situación determinada, y que desencadenan una forma de percibir, pensar, sentir y actuar determinada.*

*3. Desde el paradigma sistémico podemos abrirnos a la comprensión multidimensional de nosotros mismos.*

*4. Para vivir relaciones pacíficas con los demás, será necesario “ordenar” y pacificar previamente a la familia interna de yoes que cohabita en nosotros.*

*5. Aunque rechacemos y escondamos en lo más recóndito aspectos de nosotros mismos, estos seguirán existiendo.*

*6. Todos tenemos dentro una “cárcel de Alcatraz” en la que desterramos aquellos aspectos propios que juzgamos como vergonzosos, temerosos, políticamente incorrectos... Estos aspectos desterrados son manifestaciones de momentos dolorosos o vergonzosos de nuestra vida.*

*7. De adultos tendemos a vivir de acuerdo con los mismos patrones que cuando éramos infantes.*



8. Para evitar que emerjan a la consciencia las partes internas desterradas, desarrollamos otra estructura interna que, cual “policía interna”, tratará de contener a los yoes exiliados.

9. El nivel de oposición entre nuestros “exiliados” y “policías” internos dependerá del grado de dolor que contengan los recuerdos y vivencias del pasado de las “partes desterradas”, así como del grado de autoconocimiento.

10. Los demás actúan cual espejos, mostrándonos y activando nuestros yoes. A mayor integración interna, mayor armonía se da en nuestras relaciones externas.

11. Cuanto mayor es la guerra y más feroz la lucha interna, más crece la guerra externa. Esta guerra tiene que ver con cómo nos relacionamos con nosotros mismos, especialmente con los momentos y aspectos más dolorosos de nuestra vida.

12. La clave para apaciguar nuestro mundo interno es acercarnos con curiosidad y compasión hacia aquellas partes de nosotros mismos por las que sentimos temor, odio, rabia o vergüenza.

13. Aún los sentimientos y formas de ser propias más dolorosas e incómodas cumplieron una función que sirvió al sistema del Yo, pero que tal vez ahora constituyan un obstáculo para conectar con la vida.



*14. En la edad adulta, en general no son los demás los que nos dañan, sino nuestra forma de relacionarnos con los propios yoes y sus cargas de dolor cuando se activan en determinadas situaciones.*

*15. A mayor cooperación entre nuestras “partes”, más paz hay en la comunidad interna y mayor crecimiento interno se da, puesto que todo nuestro sistema se pone a favor de una gestión creativa de la vida.*

*16. La clave para apaciguar nuestro mundo interno es acercarnos con curiosidad y compasión hacia aquellas partes de nosotros mismos por las que sentimos temor, odio, rabia o vergüenza.*

*17. Aún los sentimientos y formas de ser propias más dolorosas e incómodas cumplieron una función que sirvió al sistema del Yo, pero que tal vez ahora constituyan un obstáculo para conectar con la vida.*

*18. En la edad adulta, en general no son los demás los que nos dañan, sino nuestra forma de relacionarnos con los propios yoes y sus cargas de dolor cuando se activan en determinadas situaciones.*

*19. A mayor cooperación entre nuestras “partes”, más paz hay en la comunidad interna y mayor crecimiento interno se da, puesto que todo nuestro sistema se pone a favor de una gestión creativa de la vida.*





*20. A medida que disminuye la identificación con un aspecto parcial de nuestra persona, lo que éramos antes de que cada uno de los yoes se edificara y seguimos siendo cuando tales yoes se transforman, encuentra espacio para volver a emerger. Entonces todo el sistema del yo se pone al servicio de la vida.*

