

Red Transpersonal

“Conociendo
el mundo interno”

CLAVES 29



- *La psique humana no es un “bloque sólido”, sino más bien un sistema o “familia interna” que se organiza de la misma forma que la “familia externa”, conformada por una gran variedad de lo que se suelen denominar voces o subpersonalidades del Yo.*

- *Cada parte o subpersonalidad tienen una función, un miedo, una expresión corporal, conductual, etc. Conocerlas nos permite ampliar más la mirada interna de nosotros mismos.*

Para desarrollar la consciencia adulta y vivir en presente nuestra vida, es de gran utilidad conocer a las partes del Yo, así como la historia, emociones e impulsos que contiene cada una de ellas.

- *El marco transpersonal de trabajo con las partes del Yo propone que, conociendo nuestro mundo interno, podemos “ordenarlo” y, con ello, “despejamos el camino” para que la dimensión esencial aflore.*

Según avanzamos en el autoconocimiento podemos trascender la identificación con “una o varias partes” del Yo; entonces, se hace posible un vínculo de intimidad y compasión con uno o una misma.



El proceso de las 4 Cs para caminar hacia la integración del Yo:

- o Consuelo*
- o Comunicación*
- o Cooperación*
- o Compasión*

