



SOMATIC
AL BARRO

A las profundidades del barro!

ABORDAR EL TRAUMA CULTIVANDO EL BIENESTAR

PRÓXIMAS FECHAS:

[@cuerpos_con_textos](mailto:somaticalbarro@gmail.com)

EL BIENESTAR LO CONSTRUIMOS ENTRE TODAS

Con este ciclo de talleres online, crearemos un espacio protegido y regulador de aprendizaje colectivo, un lugar para el cuidado, el respeto y la conexión sentida entre todas las personas.

APRENDIZAJES

Abordaremos el trauma fortaleciendo la capacidad de desear, imaginar, gozar, confiar y orientarnos hacia el bienestar. Aprenderemos a sostener el malestar, explorando qué sucede cuando lo observamos y acompañamos desde la curiosidad. Veremos qué pasa si dejamos de sobrevivir y nos involucramos en la aventura de vivir. Cultivaremos la esperanza como antídoto para que, presentes y conectadas, aportemos en la construcción de un mundo más vivible para todas las personas.

ESTRUCTURA

Este ciclo consta de 12 talleres online semanales. En cada taller adquiriremos herramientas específicas para abordar el trauma cultivando el bienestar. Entenderemos el grupo como un cuerpo colectivo con su sistema nervioso y con su capacidad de regulación. Entralazaremos la práctica somática individual y grupal. Porque el trauma de relación se sana en relación, nos apoyaremos en lo comunitario para resignificar las experiencias abrumadoras en experiencias de conexión sana, cuidada y segura.

LOS CUATRO PILARES

Consciencia corporal:

conectar con la sensación sentida de la experiencia.

Curiosidad:

mirada curiosa y sin juicio hacia nosotras y hacia el grupo.

Corregulación:

conexión social y creación de un espacio de confianza y seguridad.

Cuidado grupal:

lugar para sentirnos, cuidarnos y dejarnos cuidar.

CONTENIDOS

DÍA 1. ¿QUÉ SERÍA SANAR PARA TI? Atrevernos a desear

Para el sistema nervioso aquello que imaginamos se experimenta fisiológicamente en el aquí y ahora. A pesar de ello, la neurofisiología del trauma nos impide vislumbrar la posibilidad de experimentar soltando los patrones traumáticos. Por lo que para empezar, nos pondremos a cultivar la capacidad no solo de imaginar, sino de atreveremos a desear una vida vivida en plenitud y dignidad.

DÍA 2. BUSCANDO PRESENCIA: Conectar en un mundo desconectado

En un mundo traumatizado y traumatizante, la tendencia es a desconectar para tirar adelante. Por ello nos familiarizaremos con las señales internas de presencia para así interrogarnos sobre cuándo estamos presentes en nuestro día a día y cuándo estamos instaladas en la desconexión. Poniendo el foco en estas señales construiremos nuestras propias herramientas para volver cuando estar sea demasiado.

DÍA 3. NUTRIR LA GRATITUD: Alimentando la contrafuerza al trauma

La gratitud es la contrafuerza al vórtice traumático. Es una puerta al complejo vagal ventral, esa rama del sistema nervioso que nos conecta con la posibilidad seguridad, el juego, la confianza y la estabilidad de la regulación. Pero la gratitud no se tiene o no se tiene, al igual que la esperanza, se cultiva, se nutre y se busca intencionadamente para hacerla más grande y presente en nuestro día a día.

DÍA 4. RALENTIZAR: Y aprender de lo que ya está sucediendo

Ralentizar la velocidad del coche nos permite que del desenfoque podamos enfocar y vislumbrar un paisaje con sentido, con sus matices y profundidades. De la misma manera, ralentizar nuestro sistema nervioso permite que podamos vislumbrar la organización, coherencia y profundidad de información que subyace en nuestros estados de supervivencia aparentemente más desorganizados, automatizados e inconscientes.

DÍA 5. LA SABIDURÍA DE LA INTELIGENCIA ORGÁNICA . Un lugar al que volver

Comprobaremos que por muy grande que sea la desorganización interna -confusión, tensión, disociación, compulsión, erraticidad- siempre podemos encontrar un lugar corporal en el que el ritmo, el flujo, la organización y la coherencia se hace presente. Ese lugar es donde se expresa la inteligencia orgánica y éste puede ser nuestro asidero, ese lugar al que siempre podemos volver y en el que podemos sentir que pase lo que pase, vamos a sobrevivir.

DÍA 6. ¿DESDE DONDE VIVIMOS?. La sensación sentida como ancla

Nos familiarizaremos las cinco dimensiones que configuran la experiencia -la sensación, la emoción, el pensamiento, la imagen y la conducta- y exploraremos desde cuál vivimos predominantemente y en qué situaciones toma más o menos relevancia una u la otra. Profundizaremos en la sensación sentida como ese lugar ancla de conexión y presencia profunda en el que las cinco dimensiones están entrelazadas.

DÍA 7. EL MALESTAR COMO APRENDIZAJE. Explorar, confiar y dejar que suceda
Ahora que ya conocemos la ventana de tolerancia y nuestra capacidad de regularnos, podemos sostener la activación y aprender qué es lo que esa energía nos quiere contar. Podemos explorar el malestar, acercarnos a él, atender su mensaje y dejar que el sistema nervioso nos lleve hacia donde no vio seguro ir en otro momento: descargar la energía traumática contenida.

DÍA 8. ¿EN QUIÉN NOS CONVERTIMOS SI SOLTAMOS? Y ponemos energía donde hay crecimiento

¿Cuánto es todo el esfuerzo innecesario que estamos sosteniendo ahora para mantener activada una alerta ante una amenaza inexistente? ¿Cuánta energía en el aquí y ahora está destinada a sobrevivir y no a vivir? Exploraremos somáticamente esos lugares de tensión y poco a poco invitaremos a explorar qué pasa si soltamos, confiamos en la gravedad y ponemos la energía en los lugares de crecimiento.

DÍA 9. ¡HEMOS SOBREVIVIDO! La sabiduría del trauma y el orgullo de estar viva

En la misma profundidad que el trauma nos conecta con la muerte nos conecta con la vida. Hay mucha sabiduría de autocuidado en nuestros patrones de supervivencia. Lo cierto es que hemos sobrevivido y que no son pocas las situaciones superadas. Juntas vamos a poner consciencia a todo ello y a dar al espacio al orgullo de estar aquí, vivas, conectadas y abiertas a recibir el aprendizaje de nuestras experiencias más vitales.

DÍA 10. NUTRIR LO QUE NO HUBO Aportándonos lo que hubiéramos necesitado

La desconexión de una misma es uno de los grandes lastres del trauma. Fue necesario para sobrevivir. Pero quizá ahora sanar puede ser escucharnos y aportarnos lo que necesitamos. Y también por qué no, quizá podemos pasear por nuestros lugares preferidos y compartir con nuestra gente querida a esa niña que fuimos. Y darle desde el aquí y ahora, esa reparación, seguridad y confianza que no tuvo.

DÍA 11. YO SANO TÚ SANAS. Nuestro estado emocional en resonancia

Nuestros estados defensivos invitan a otros estados defensivos así como los estados de regulación invitan a la regulación. Exploraremos qué contextos activan nuestros patrones traumáticos y qué contextos nos invitan a la presencia. Y con nuestro estado emocional regulado en resonancia, aportaremos en la transformación de este mundo en un lugar saludable para todas.

DÍA 12. ¿IMAGINAMOS UN MUNDO SIN TRAUMA? De la impotencia a la potencia en conexión

Porque la agresividad saludable transforma la impotencia en la potencia en conexión. Porque el trauma nos paraliza hasta robarnos la posibilidad de imaginar otros posibles. Por todo ello juntas vamos a imaginar otros posibles, no solo para nosotras si no para el mundo entero. Y vamos a pasar a la acción para empezar y solo para empezar, imaginando un mundo sin trauma en el que vivir sea algo accesible a todas las personas.