

AL BARRO CON LA VERGÜENZA

DEL NO MERECER AL ORGULLO DE SER

PRÓXIMAS FECHAS:

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

EL BIENESTAR LO CONSTRUIMOS ENTRE TODAS

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

ABORDAJE SOMÁTICO DE LA VERGÜENZA

Abordaremos la vergüenza con un abordaje grupal y desde la Experiencia Somática y con una perspectiva sensible al trauma, entendiendo como se manifiesta en los diferentes estados del sistema nervioso, guardián de nuestra seguridad..

ESTRUCTURA

Lo haremos en cuatro talleres online, los cuales constarán de una parte teórica, de una práctica somática individual y/o grupal y de una parte de compartir grupal

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.

DÍA 1. ABORDAJE SOMÁTICO DE LA VERGÜENZA

Profundizaremos en como sentir vergüenza de forma puntual es necesario como parte de nuestro desarrollo humano. Nos enseña desde edades tempranas a evitar situaciones socialmente inaceptables. En conexión con figuras de seguridad atentas a nuestras necesidades, la vergüenza se puede modular y metabolizar. Pero cuando no pudo ser regulada, cuando fue demasiado-demasiado pronto, demasiadas veces y demasiado intensa-la vergüenza se transforma en una emoción abrumadora que nos colapsa. Profundizaremos en la fisiología del colapso y juntas, enraizadas y conectadas, daremos una primera mirada curiosa a nuestras vergüenzas.

DÍA 2. VERGÜENZA Y CONEXIÓN SOCIAL

La vergüenza tiene un papel fundamental en este proceso de hacernos personas e integrarnos y pertenecer a la comunidad humana. Especialmente tiene un papel fundamental en integrarnos en los contextos específicos familiares, sociales y culturales regulados por un marco normativo, ético, ideológico y cultural. Ahora bien, en este taller profundizaremos en como la vergüenza crónica, esa que queda fijada en nuestro sentido de identidad, está vinculada a la herida de sentirnos rechazada en el sí del grupo social. Embarradas indagaremos en nuestra historia de vergüenza pero también, en nuestra historia presente de conexión.

DÍA 3 VERGÜENZA Y PATRONES DE SUPERVIVENCIA

Conoceremos la fisiología de la vergüenza, esa que para compensar el dolor del rechazo, activa patrones de supervivencia. Los patrones de supervivencia nos aseguran que vamos a superar las situaciones avergonzantes, distanciadas, alejadas y/o tapando las sensaciones y emociones desbordantes asociadas a esos momentos. Ahora bien, también entenderemos como con los patrones de supervivencia no desaparece el dolor, sino que se transforma en experiencias negativas que son más tolerables: nuestras posturas corporales, creencias negativas sobre nosotras mismas, patrones de pensamientos, de relaciones con otras personas y nosotras mismas.

DÍA 4. VERGÜENZA Y REPARACIÓN

Vamos a darle a la vergüenza lo que necesita: ser sentida, atendida y regulada para que no nos desborde. Estando presentes y reguladas, dentro de nuestra ventana de tolerancia y con cable a tierra vamos a ser nosotras mismas esa figura de seguridad y darnos, desde la mirada respetuosa del grupo y desde adulta que somos, esa reparación que no hubo. Vamos a abrirnos a una mirada amorosa y sensible que nos diga te veo, te siento, eres importante, eres suficiente, eres lo que eres y como eres, eres grande. Esta mirada hacia nosotras mismas que nos ofrece la dignidad que necesitamos para para sentir que podemos ser amadas y que merecemos pertenecer.