

Grupo de Estudios de
CIENCIA INTERIOR

Ciclo 2025: CONEXIÓN

Módulo 3 - 10 de julio, 2025

Fuerza de Vida y Estrategias de Supervivencia

MEDITACIÓN: ENERGÍA y ESTRUCTURA

[Click aquí para acceder a la meditación](#)

LOS OBSTÁCULOS PARA LA CONEXIÓN

"La precisión es amor" Thomas Hübl

La conexión es el anhelo más profundo de todo ser vivo y es nuestro estado natural. Profundizar nuestra capacidad de conexión requiere, en primer lugar, explorar cuáles son los obstáculos que nos alejan de este anhelo fundamental. En este módulo nos enfocamos en señalar las dinámicas esenciales entre este anhelo, las distorsiones del mismo, y las estructuras compensatorias de nuestro carácter o personalidad.

Nuestro marco teórico en constante evolución se nutre de tradiciones místicas y disciplinas de vanguardia, buscando la mayor precisión posible para el trabajo de autoconocimiento, transformación y crecimiento. Entendemos que sólo a través del trabajo práctico en relación es posible el cambio real, por lo tanto invitamos a poner vuestro foco no en comprender cabalmente la información presentada, sino en tomar aquello que despierte curiosidad o que más resuene con tu experiencia como inspiración para la práctica a través de la auto-reflexión, mindfulness y trabajo en grupos.

TEJIENDO MAPAS

Nuestro marco teórico está basado en:

- Thomas Hübl y su grupo de estudiantes avanzados
- Otras tradiciones místicas
- Modelo de Desarrollo Neuroafectivo (NARM)
- Neurociencias

Mucha de esta información no se encuentra publicada aún por tratarse de ser un cuerpo de conocimiento en evolución. Por este motivo solicitamos prestar particular atención a no reproducir los siguientes textos y diagramas por ningún medio.

LA CONCEPCIÓN y LA VOLUNTAD DEL SER

En el momento de la concepción la energía del Alma se encuentra con la unión del óvulo y el espermatozoide. La información genética de miles de años de humanidad recibe la posibilidad abierta de cambio a través del Alma. La materia es in-formada por la conciencia del alma.

Esta interacción entre el impulso evolutivo, el trauma y la energía divina crea la línea media energética, la línea de nuestra voluntad.

ENERGÍA de VIDA

Nuestra vida es una danza permanente entre la energía original o potencialidad y nuestra estructura.

Necesitamos un equilibrio sano entre energía y capacidad de manifestar. La base de este equilibrio se sienta muy pronto en la vida. La calidad que encontramos en nuestra familia, en nuestros cuidadores, determinará hasta qué punto la energía de nuestra alma puede enraizarse en el cuerpo y manifestarse.

NECESIDADES BÁSICAS - Yo Auténtico

- Conexión
- Sintonía
- Confianza
- Autonomía
- Amor-Sexualidad.

Cuando estas necesidades no se satisfacen adecuadamente durante el desarrollo, las capacidades básicas correspondientes (como la capacidad de formar vínculos sanos, regular las emociones o experimentar la intimidad) pueden no desarrollarse plenamente.

EL DILEMA FUNDAMENTAL SER o PERTENECER

- Desde niños aprendemos a sacrificar/desconectar partes de nuestra espontaneidad o nuestra experiencia emocional, para adaptarnos a nuestro entorno
- Estas desconexiones son a menudo inconscientes y se convierten en patrones de comportamiento arraigados, que influyen en la forma en que interactuamos con nosotros mismos y con los demás.



Respuesta / Adaptación al Entorno

Gráfico adaptado de NARM / Larry Heller & Brad Kammer

**EXPANSIÓN / VITALIDAD
AUTOEXPRESIÓN**

**SÍNTOMAS
SISTEMA SIMPÁTICO**

**SÍNTOMAS
SISTEMA
PARASIMPÁTICO**

Energía Vital

SEPARACIÓN / INDIVIDUACIÓN
Expresión de necesidades
Fuerza / Agresión sana

Necesidades NO Satisfechas / Angustia

PROTESTA

Necesidades CRONICAMENTE NO Satisfechas - Negligencia / Abuso

RABIA / IRA

Amenaza de Pérdida de APEGO

FRAGMENTACIÓN / PROYECCIÓN
Hipervigilancia / Ansiedad

**COMPORTAMIENTO
AUTODESTRUCTIVO**

**PENSAMIENTO
AUTODESTRUCTIVO**
Auto aversión
Culpa tóxica

CONGELAMIENTO
Disociación / Aislamiento Social
Síntomas Físicos / Impotencia / Colapso
Miedo Crónico / Vergüenza Crónica

Trauma de Desarrollo

DISTORSIONES de la FUERZA de VIDA - Yo Herido

- Baja autoestima
- Vergüenza
- Dificultad con los límites
- Codependencia
- Dificultad con la intimidad
- Ansiedad o depresión crónicas
- Etc.

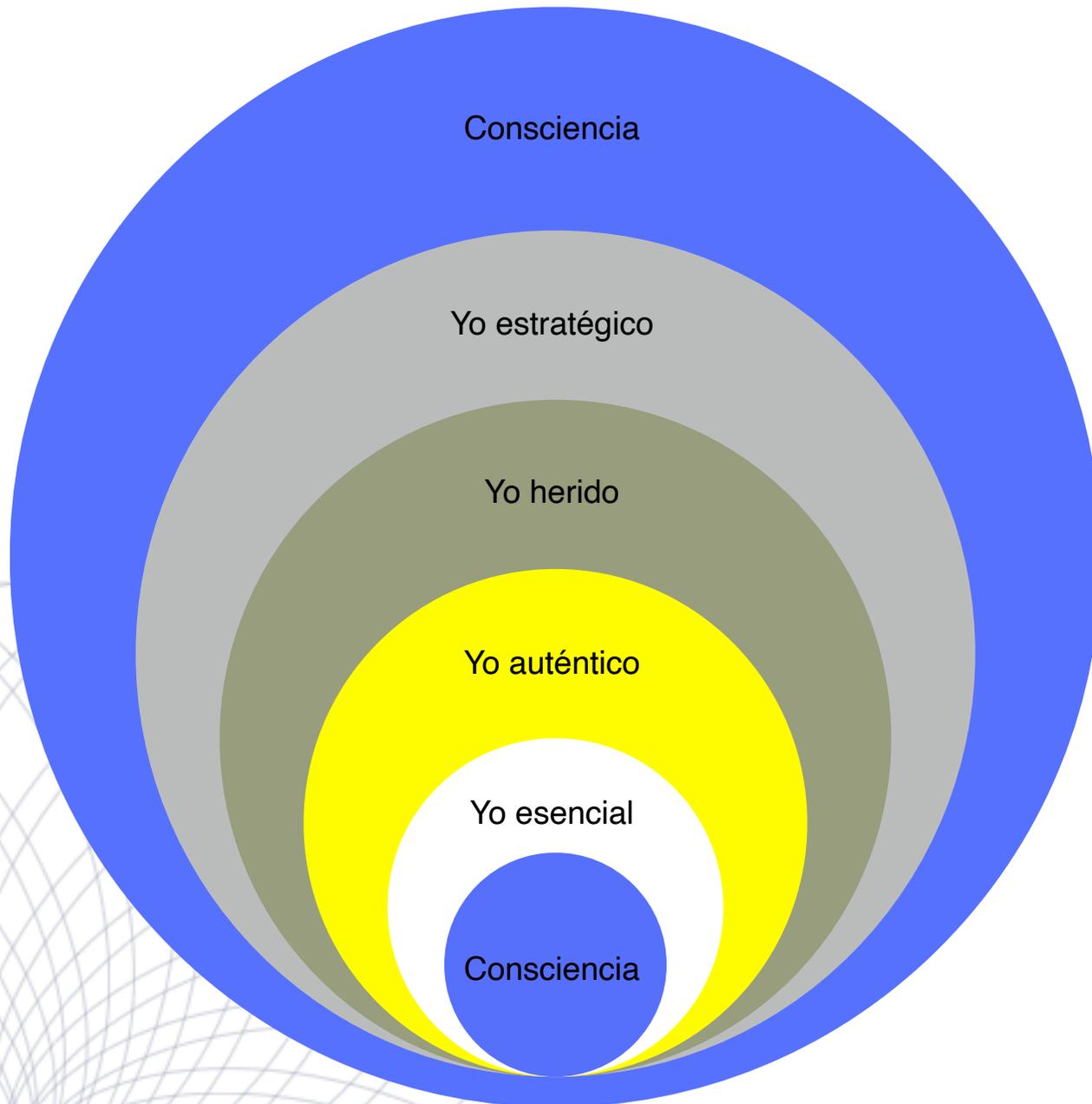
ESTRATEGIAS de SUPERVIVENCIA - Yo Estratégico

Para compensar las necesidades insatisfechas y las capacidades no desarrolladas desarrollamos estrategias de supervivencia - patrones inconscientes de comportamiento, pensamiento y sentimiento - que en su día fueron útiles para la supervivencia, pero que pueden llegar a ser limitantes en la edad adulta. NARM reconoce 5 patrones fundamentales, que se corresponden con las 5 necesidades básicas:

- Conexión
- Sintonía
- Confianza
- Autonomía
- Amor-Sexualidad.

LA SUMA DE MIS PARTES

Llamamos yo auténtico a nuestro centro vital informado por nuestra alma o yo esencial. En respuesta a las carencias de nuestro entorno algunos de nuestros impulsos vitales son distorsionados, alterando la función y estructura de diferentes áreas del cerebro y creando compartimentos reprimidos o disociados - yo herido. Estos compartimentos cerebrales se tejen en forma de estrategias, componiendo lo que podemos llamar yo estratégico. El yo estratégico se activa de forma disfuncional frente a ciertos estímulos, filtrando y distorsionando la percepción y los impulsos provenientes de nuestro entorno, y debilitando nuestro acceso a la Consciencia transpersonal.



Consciencia: Espacio desde el cual emerge toda la existencia

Yo estratégico: Estructuras de supervivencia.

Yo herido: Distorsión de la fuerza de vida. Areas reprimidas o disociadas como resultado de experiencias de falta de sintonía, negligencia, o abuso.

Yo auténtico: Impulsos naturales. Necesidades y sentimientos del “niño inocente”, per-existentes a nuestro condicionamiento.

Yo Esencial: Nivel transpersonal del alma. Cualidades esenciales. Campo de posibilidades de una vida.

ABRAZAR y AGRADECER

Nuestro trabajo de integración implica abrazar todas nuestras partes, especialmente las más heridas y las que continuamente invierten en estrategias que muchas veces han pasado a ser obsoletas y limitantes. Sólo cuando logramos reconocer y honrar la inteligencia de nuestros mecanismos de defensa, podemos decidir si queremos continuar utilizándolos, o si queremos desarrollar nuevas formas de interactuar con el entorno que habitamos en nuestra madurez.

En el siguiente módulo - "La Intención Como Guía" - nos enfocaremos en despertar y desarrollar nuestra capacidad de decidir lo que deseamos para nosotros.

ESCRIBIR en tu DIARIO

- ¿A lo largo de tu desarrollo, cómo fueron satisfechas u honradas tus necesidades básicas de conexión, sintonía, confianza, autonomía y amor-sexualidad?
- ¿Qué estrategias desarrollaste para compensar la falta de sintonía, contención o apoyo de tu entorno?