



## RESTAURACIÓN e INTIMIDAD

“La curación del trauma requiere una restauración ética... La restauración requiere que nos sintamos mutuamente, de lo contrario es información mental. Cuanto más nos acerquemos a la intimidad, más sentiremos realmente lo ocurrido. [el dolor del otro y mi propio dolor]. Este es un momento de gracia. Ya no se trata de mí. Se trata de nosotros. La red de la vida empieza a palpitar lo suficiente como para que pueda [sentirme y] sentirte. Es el comienzo de sentirme realmente arrepentido, o cuando siento de verdad lo que ha pasado. Es como el día del juicio. Un reconocimiento de la ley. Un momento sin tiempo. En ese momento la motivación es pura. De repente tiene sentido, porque puedo sentirlo. En el momento en que toca la membrana abierta del corazón es el momento en que lo sé. No es sólo sentir arrepentimiento. Es más profundo que eso. En ese momento sé cuáles y cómo son las acciones para restaurar lo ocurrido. En ese momento “yo” entiendo algo porque “Eso” lo sabe, la “Gracia” lo sabe. Este es un momento sagrado, donde la paz es restaurada.”

Thomas Hübl, 7 de octubre de 2021.

### 1a Parte:

#### LA INTIMIDAD COMO: ALIMENTO/CAMPO DE APRENDIZAJE/RECURSO

- Diferencia entre “verme/sentirme” y “pensarme”
- Diferencia entre “ver/sentir” o “pensar” mis relaciones.

#### ESCRIBIR EN EL DIARIO - Intimidad conmigo mism@

- Como experimento la intimidad conmigo mism@?
  - FISICO: Como me percibo (siento/veo)
  - EMOCIONAL: Como me percibo (siento/veo)
  - MENTAL: Que sentido tiene mi experiencia de este momento en el contexto mayor de mi vida?
- Cuán relacionados/intercomunicados están en mi estos 3 niveles?
- Tiendo a tener más conciencia de uno de estos?

- Cómo podría hacer para traer a mi vida cotidiana una mayor conciencia y sincronización de estos tres niveles de mi experiencia?

## **PARA CONTINUAR EXPLORANDO EN LAS TRÍADAS**

Elijo una relación que es un recurso para mí y con quien siento un mayor nivel de intimidad. ¿Cómo se siente la intimidad en relación?

- **FÍSICO:** Como me percibo en relación y como percibo a la otra persona (siento/veo)
- **EMOCIONAL:** Como me percibo en relación y como percibo a la otra persona (siento/veo)
- **MENTAL:** Que sentido tiene nuestra experiencia de este momento en el contexto mayor de nuestras vidas?

2a Parte (próximo módulo):

**LA SEPARACIÓN de MI PROPIA EXPERIENCIA y de LOS DEMÁS.**